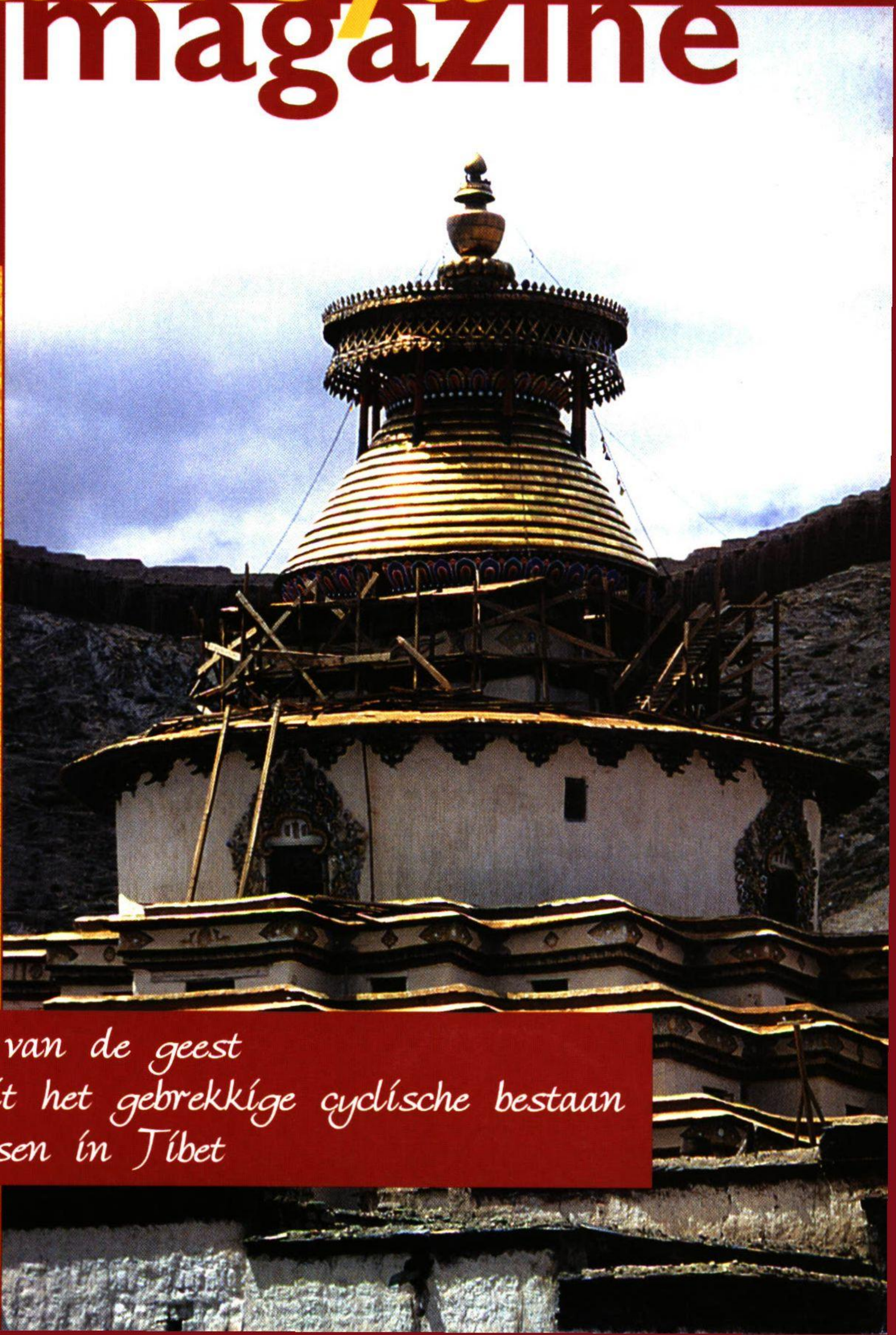
MAITREYA
INSTITUUT

# Maitreya. magazine



Tibetaans
Boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 22 - 2000
nummer 4
ƒ. 10,-

Het temmen van de geest
Ontsnapping uit het gebrekkige cyclische bestaan
Heilige plaatsen in Tibet

# Gevarieerd programma

Het was een woelige zomer met veel reizen en veranderingen voor de medewerkers van het Maitreya Instituut. Ven. Diana ging terug naar Engeland, Ven. Chödron moest verkassen, Ina (MIA) besloot naar Griekenland te verhuizen, kortom, we zijn blij dat de cursussen zijn hervat en we gezamenlijk verder kunnen werken aan onze gedeelde doelstellingen: een goede wedergeboorte, bevrijding en boeddhaschap.

In dit magazine vindt u een gedeelte van een recente lezing door onze vaste leraar - de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen - waarin een nieuwe visie op vrijheid wordt gepresenteerd met de klemtoon op het belang van deskundige begeleiding. Het Maitreya Instituut is er dan ook trots op deze begeleiding nog altijd te kunnen bieden.

Het programma biedt weer voor elk wat wils. In het Maitreya Instituut Emst is het eerste onderdeel van de FPMT Basisstudie Geest en Cognitie inmiddels afgerond. Van de vorige cursus *Geest en Cognitie* ligt inmiddels onder dezelfde titel een boek in de winkels.

In november begint het nieuwe onderdeel De Filosofische Scholen. De voornaamste leerstellingen van de vier boeddhistische filosofische scholen scheppen helderheid over belangrijke boeddhistische begrippen zoals: dingen, personen, zelfloosheid, stadia en paden. Geshela zal zijn presentatie baseren op de basistekst geschreven door de grote Tibetaanse meester Djetsun Chökyi Gyaltsen en die - zoals hij steeds doet - zoveel mogelijk toespitsen op de praktijk van de moderne westerse boeddhist. Zo wordt tegelijkertijd de traditie zuiver gehouden en eigentijds inzicht verworven.

Het onderricht over De Stadia van het Pad naar de Verlichting aan de hand van de tekst van Pabongka Rinpochee *Bevrijding in Eigen Handen* wordt dit najaar en volgend jaar vervolgd. Na de voorbereidende beoefeningen beginnen we in oktober met het waardevolle mensenleven. De meditatieweekenden tussen de onderdelen van de FPMT Basisstudie door zijn een groot succes gebleken en ook die zullen worden vervolgd.

Het programma van Maitreya Instituut Amsterdam loopt goed. Onder de deskundige leiding van Ven. Kaye Miner wordt een gevarieerd programma aangeboden, waar een toenemend aantal mensen van geniet.

Geniet u mee? We hopen u spoedig (weer) in Emst of Amsterdam te mogen begroeten,

Uw eindredacteur
Hans van den Bogaert

# Inhoud


**Het temmen van de geest** door Geshe Sonam Gyaltsen 1

**Ontsnapping uit het gebrekkige cyclische bestaan** door Andy Weber 6

**Lofzang op de spraak van de boeddha** 14

**'homepage'** door Herman en Nico 15

**Heilige plaatsen in Tibet** door Nico Knol 16

**Tibetnieuws** door Paula de Wijs 20

**Persbericht** door Marlies Bosch 23

**Maitreya Amsterdam** door Annelies van de Heyden 24

**Overzicht kalender** 26

**In memoriam** 27

**Lezingen in het land** 28

**Programma tweede helft 2000** 30

# Het temmen van de geest

Nico Knol

Cursisten van de zomercursus Lam Rim 2000 met de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen

**Het boeddhisme bezit een rijke kennis over het functioneren van onze geest. Deze kennis wordt wel de filosofie van de geest en cognitie genoemd en is in feite een wetenschap waarin onze binnenwereld centraal staat. Het hier volgende artikel is een uittreksel van de lezing die de vaste leraar van het Maitreya Instituut - de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen - onlangs hield in het Maitreya Instituut Emst.**

Net zoals de wetenschap meestal binnen de universiteit aanvangt maar het wetenschappelijk onderzoek zich ver buiten die universitaire gebouwen uitstrekt, zo geldt dat in feite ook voor de 'lo rig', de boeddhistische kennis van de geest. Hoewel de studie begint met een tekst zoals wij die in deze cursus behandelen, is het niet de bedoeling dat we in die tekst blijven steken – het is zeer zeker de uitdaging om voorbij de tekst te kijken en in de praktijk van alledag te onderzoeken wat er in onze geest gebeurt.

Wanneer wij ons alleen maar zouden beperken tot de intellectuele informatie zoals we die uit de teksten putten, dan kunnen we daar natuurlijk heel nauwkeurige definities in terugvinden over waarneming en over gedachtevorming of conceptueel bewustzijn. Dat is natuurlijk een goede start van het onderzoek, maar enkel een begin. Vooral door introspectie, door gade te slaan wat er in onze eigen geest gebeurt, door te kijken wat voor processen daarin spelen hoe die processen ontstaan, op welke wijze die vervolgens verlopen enzovoorts, kunnen we inzicht krijgen in het functioneren van de menselijke geest. Dat inzicht zou zelfs kunnen ontstaan zonder enige boeddhistische definities.

Bijvoorbeeld wanneer we een keer heel erg boos worden en vervolgens de moeite nemen om dat proces van boos worden te onderzoeken, te kijken waar het begint, te onderzoeken hoe het verloopt en te zien waar het eindigt, kunnen we enorm veel inzicht krijgen over de werking van onze eigen geest.

Het is ook heel interessant te onderzoeken hoe onze eigen geestesgesteldheid onze waarnemingen beïnvloedt. Wanneer we bijvoorbeeld in een zeer blijde stemming zijn met een zeer vreugdevol gemoed, wanneer het

een dag lang erg goed gaat, dan kijken we heel anders naar een goede vriend of vriendin dan wanneer we diezelfde persoon ontmoeten vanuit een depressieve situatie, vanuit de situatie dat we net een enorme mislukking achter de rug hebben die we maar moeilijk kunnen verwerken, waardoor

*We richten de aandacht naar binnen en slaan gade wat voor processen zich daar afspelen.*

er als het ware een zware nevel in onze geest hangt en de hele wereld grijs gekeurd wordt. We zullen een heel andere waarneming hebben van diezelfde goede vriend of vriendin wanneer we in een uitbundige feeststemming verkeren.

De Boeddha beweert dat gewone wezens zoals wij allemaal de hele wereld op zijn kop zien. Volgens de Boeddha zijn al onze waarnemingen sterk beïnvloed door een foutieve projectie, waardoor die waarnemingen in hoge mate onbetrouwbaar worden. Volgens de Boeddha projecteren wij op onszelf en de wereld om ons heen een concreetheid die ten enenmale ontbreekt, maar die er wel verantwoordelijk voor is dat we problemen voor onszelf en onze omgeving veroorzaken. De oplossing van de Boeddha is dan ook om te zien zo snel mogelijk van die projectie af te komen en de wereld om ons heen en onszelf te leren kennen zoals we feitelijk bestaan.

*De grote meesters uit India en Tibet hebben steeds opnieuw aangegeven dat er geen echt geluk is zolang we onze eigen geest niet onder controle krijgen.*

Dat komt er in de praktijk op neer dat we de correcte vormen van kennen ontwikkelen en de foutieve vormen van cognitie kunnen identificeren, zodat we daar afstand van kunnen nemen. Heel belangrijk is ook dat we proberen dat snel te doen, want iedere keer wanneer we weer een nieuwe cognitie hebben en we die door verkeerde manieren van denken bevestigen, ontstaat er een gewenning aan die foutieve waarnemingen, aan die foutieve vormen van kennen, waardoor die steeds krachtiger worden in onze geest. Met de betrouwbare cognitie van zelfloosheid maken we een einde aan al onze vervelende projecties.

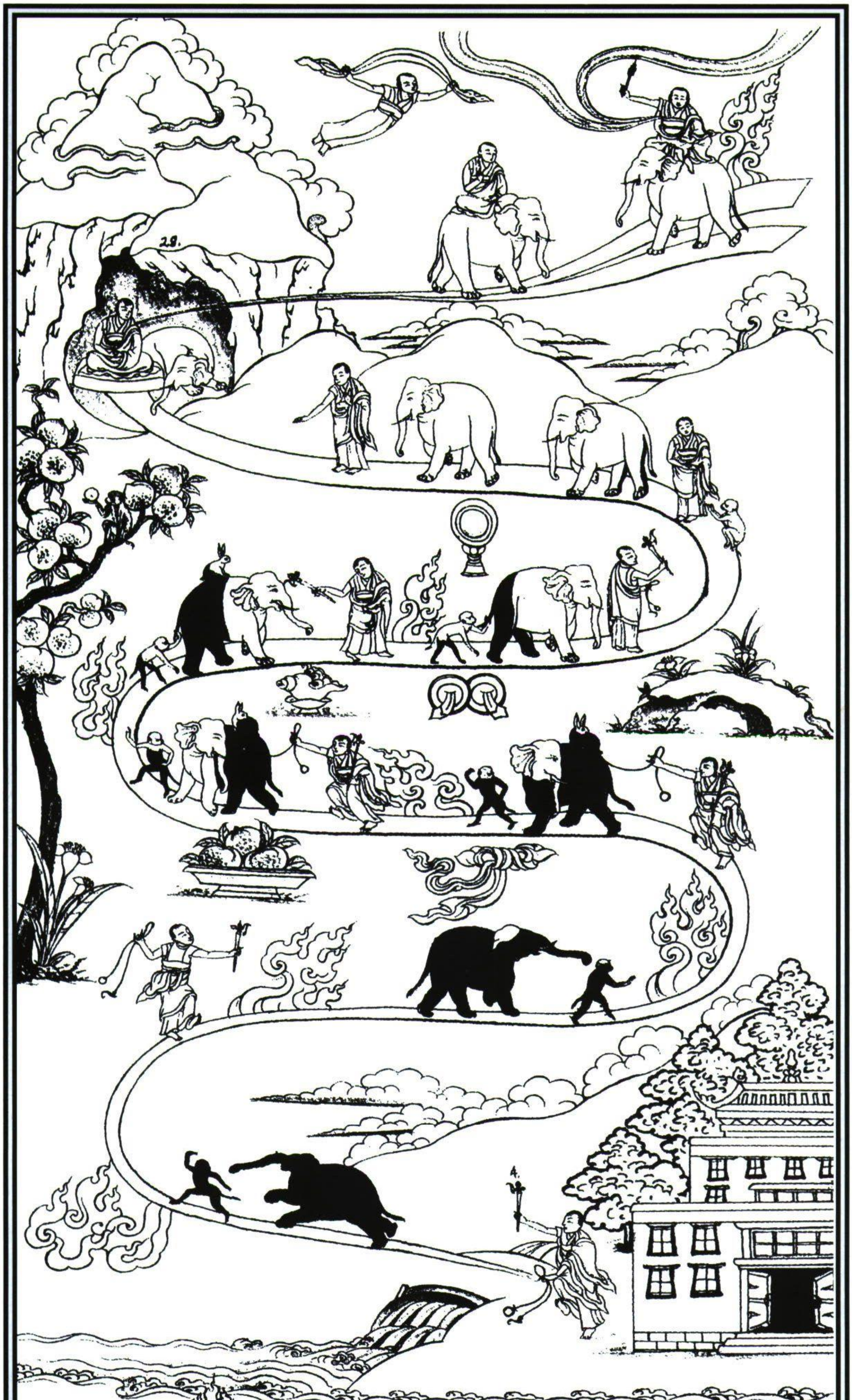
De kennis van de geest is vooral bedoeld om vat te krijgen op onze eigen geest, zodat we onze eigen geest op een positieve manier kunnen beïnvloeden. In het Tibetaanse taalgebruik heet het bedwingen van de geest. In het Nederlands klinkt dat 'bedwingen' heel onplezierig, zoiets als temmen. In feite is het natuurlijk ook een zeker 'temmen' van onze van nature wilde geest.
In de Tibetaans-boeddhistische traditie was het de taak van de persoonlijke leraar om uit te zoeken hoe zijn persoonlijke leerling het best bedwongen kon worden – of dat nu was door een flink pak slaag of door het aanbieden van een lekkere maaltijd of op wat voor manier dan ook. Dat alles met het doel om vat te krijgen op de geest van die leerling. In de praktijk is het temmen van de eigen geest de grote verantwoordelijkheid van iedere boeddhistische beoefenaar. Het gaat erom de wilde aap of wilde olifant waarmee onze geest vergeleken wordt, zodanig onder controle te krijgen dat we die kunnen temmen en dat we daarin als het ware kunnen bewerkstelligen dat de foutieve vormen van kennis worden opgeheven en de correcte inzichten dagen.

Het boeddhisme houdt zich dan ook bezig met de geest. Al het onderricht wat de Boeddha altijd heeft onderwezen bevat verschillende methoden voor het temmen van onze geest. Het is ook wat de grote meesters uit India en Tibet steeds opnieuw weer hebben aangegeven: er is geen echt geluk zolang we onze eigen geest niet

*De oplossing van ons probleem is onze geest zo snel mogelijk van die foute projecties te bevrijden door onszelf en de wereld om ons heen te leren kennen zoals we feitelijk bestaan.*

onder controle krijgen. Het is pas wanneer onze geest positief en vredig wordt dat we gelukkiger zullen worden.

Dat temmen of bedwingen heeft voor de meeste Nederlanders een ongemakkelijke bijklank. Iets van vrijheid verliezen of iets van spontaniteit inleveren. Sinds ik naar de westerse landen ben gekomen, is het mij opgevallen dat 'vrijheid' in het algemeen heel hoog in het vaandel staat. Dat is overigens niet alleen zo in de moderne westerse wereld, dat is ook zo in de moderne Aziatische wereld. Hoe dan ook, dat begrip 'vrijheid' kan heel gemakkelijk verkeerd worden opgevat. Ik denk dat het heel belangrijk is dat het begrip vrijheid, dat een heel belangrijk begrip is, op de juiste manier ingevuld wordt, en wel vanuit


28.
4.
ART BY

de boeddhistische opvatting of het boeddhistische idee dat we met zijn allen op weg zijn naar bevrijding en boeddhaschap.

Natuurlijk willen we vrij zijn. We willen het ook fijn hebben. We willen het prettig hebben en we wensen geen problemen. Als we geen vrijheid hebben, als we niet kunnen doen en laten wat we willen, zijn we niet blij. Dus we moeten aan de ene kant vrij zijn, maar aan de andere kant moeten we de juiste keuzes maken. Vrijheid is een heel belangrijk goed, maar het moet goed gebruikt worden. Meestal praat ik niet over deze dingen, want het komt niet uit de boeddhistische teksten en het is mijn eigen idee, maar omdat jullie allemaal oudere studenten zijn of hier al langer komen, waag ik deze gok.

Aan de ene kant is vrijheid een groot goed; aan de andere kant geeft de vrijheid die wij hebben ons de verantwoordelijkheid om goed met die vrijheid om te gaan. Stel dat iemand vanuit zijn of haar vrijheid het idee krijgt om iemand om het leven te brengen, omdat-ie dat wel leuk vindt. Je hebt mensen die daarop kicken. Dan zou je kunnen zeggen: "Je bent vrij om dat te doen". Of: "Je bent vrij om te stelen als dat je een kick geeft."

In de traditie van de Kadampa-meesters, de beroemde meesters uit de vroeg-Tibetaanse periode rond de 11e eeuw onze jaartelling, wordt gezegd: "De beste vrijheid is om de teugels van de eigen geest uit handen te geven aan je spirituele meester." Zoals een paard aan het bit of een os met een ring door de neus geleid kan worden, zo kunnen wij ook aan de teugels van onze geest geleid worden. Het is dan natuurlijk wel belangrijk dat we die teugels niet zomaar aan jan en alleman geven, dat we ons niet zomaar door iedereen laten leiden, maar dat we ons alleen laten leiden door iemand die bekwaam is. Dat wil zeggen dat wanneer we eenmaal besloten hebben dat we naar bevrijding en boeddhaschap willen, we de teugels van onze geest aan de voornaamste spirituele leraar kunnen geven in de overtuiging – die we dan inmiddels hebben – dat die spirituele leraar ons naar bevrijding en boeddhaschap zal leiden, en niet naar de lagere bestaanswerelden.

*Het boeddhisme leert ons dat wij in feite de slaaf zijn van onze eigen verstorende emoties. Zodra er begeerte in ons opkomt, volgen we de begeerte. Zodra er woede in ons op komt, zijn we boos*

Hoewel het natuurlijk een vrije keuze is om die teugels aan een leraar te geven, zouden we in termen van westerse opvattingen over vrijheid vanaf het moment dat die teugels aan een leraar gegeven zijn, niet langer vrij zijn. Want volgens het westerse idee van vrijheid moet men de teugels ten enenmale in eigen handen houden. Dat is iets om over na te denken. Stel je een paard voor – we hebben het ook al een wilde olifant genoemd en in de teksten wordt het een wilde aap genoemd – die zijn eigen teugels vast heeft. Een wilde olifant met een teugel die hij zelf vasthoudt; een wild paard met een touw om zijn nek dat hij zelf vasthoudt. Waar gaat zo'n wild dier naar toe? Zo'n wild dier stormt achter zijn verstorende emoties aan.

Als het nou zo was dat we werkelijk vrij waren, dan was er natuurlijk helemaal niets aan de hand, maar het boeddhisme leert ons dat wij niet vrij zijn, al denken we graag dat we dat wel zijn. Het boeddhisme leert ons dat wij in feite de slaaf zijn van onze eigen verstorende emoties. Zo gauw er begeerte in ons opkomt, volgen we de begeerte. Zo gauw er woede in ons opkomt, zijn we boos. Zo gauw er jaloezie in ons opkomt, zijn we afgunstig enzovoort, enzovoort. Kortom, wij zijn als gewone gebrekkige mensen sowieso niet vrij, maar wij volgen de verstoringen die bezit nemen van onze geest. Binnen het verhaal van die teugels hebben wij dus eigenlijk de teugels van onze geest uit handen gegeven aan de verstorende emoties. Die slepen ons voort en daarom komen we nooit op een plaats waar we echt gelukkig zijn. We zijn dan wel vrij, maar we gaan alle kanten uit behalve de goede.

Op het moment dat we die teugels uit handen van de verstorende emoties rukken en aan een bekwame spirituele leraar geven, zal die leraar – zeker als hij een goede leraar is – ons allerlei dingen laten doen die we eigenlijk helemaal niet willen. We willen eigenlijk alleen maar feestvieren, maar nee, de leraar zegt dat we moeten mediteren. We willen toch eigenlijk alleen maar in de kroeg hangen, maar nee, de leraar zegt dat we moeten studeren. We willen toch eigenlijk alleen maar vakantie houden, maar nee, de leraar trekt alle vakanties in en zegt dat het nou tijd wordt om onze vakantie goed te besteden door moeite te doen voor onze geestelijke ontwikkeling.
Deze periode kan vooral in het begin uitermate onplezierig aanvoelen. Toch

*Wij zijn vrij om de keuze te maken ons keer op keer over te leveren aan onze verstorende emoties, maar wij kunnen er ook voor kiezen om ons te laten leiden door de Dharma.*

is dit volgens het boeddhisme de beste keus omdat we sowieso al niet vrij waren, maar totaal zijn overgeleverd aan onze verstorende emoties. Via een andere onvrijheid, namelijk de overlevering aan onze spirituele leraar, worden we eindelijk een goede kant uit geleid met de overtuiging dat we een staat zullen bereiken waarin we voorgoed vrij zullen zijn van onze verstorende emoties en foute projecties. Dat kan tijdelijk onplezierig zijn omdat je allerlei inspanningen moet leveren die niet de meest gezellige dingen zijn die je zou kunnen bedenken, maar die uiteindelijk heel erg veel zullen opleveren en je regelrecht zullen leiden naar de staat van permanente bevrijding. In feite zijn wij allemaal – gelukkig maar – vrij om die keuze te maken. Wij zijn vrij om de keuze te maken ons keer op keer over te leveren aan onze verstorende emoties, maar we zijn ook vrij om ervoor te kiezen om ons te laten leiden door de Dharma. Wij kunnen ervoor kiezen om ons te laten leiden door die veilige richting in ons leven, die door vele meesters in het verleden beproefd is en succesvol is gebleken. Wij kunnen tot die keuze komen.

Het zou natuurlijk ook heel jammer zijn als wij vanuit onze vrije menselijke situatie in lagere wedergeboorten zouden tuimelen, waarin we veel minder vrijheid hebben dan nu binnen onze menselijke situatie en waar het veel moeilijker zal zijn om de juiste keuzes te maken. Daarom is het verstandig de juiste keuzes in dit leven al te maken en desnoods een klein stukje vrijheid en spontaniteit in te leveren, als we ervan overtuigd zijn dat we het voor het goede doel doen en in de wetenschap dat het goede doel zich zal voortzetten in al onze volgende levens tot de staat van bevrijding en boeddhaschap zijn bereikt.

Ik denk dat het begrip vrijheid voor mensen die helemaal geen enkel idee hebben van spirituele beoefening een heel ander begrip is dan voor mensen die wel weten wat een spiritueel pad inhoudt.
Nu denken jullie misschien dat ik sterk overdrijf, alsof je altijd overgeleverd zou zijn aan je verstorende emoties. Je denkt: dat valt reuze mee, ik ben maar heel af en toe boos en die begeerte... ach, dat blijft allemaal nog wel binnen de perken. Maar is dat wel zo? Zolang we ons isoleren van de rest van de wereld gaat het natuurlijk fantastisch, maar zodra we in contact komen met die buitenwereld en zodra daarin iemand iets zegt wat ons niet zint of zodra iemand ons op de snelweg snijdt, dan zullen we heel snel onze vrede verliezen en geïrriteerd raken. We worden heel gemakkelijk boos en we zijn ook heel gemakkelijk vol verlangens naar allerlei leuke en aantrekkelijke dingen die we zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken.

*Als mensen ons bekritiseren of een dief noemen, terwijl we nog nooit wat hebben gestolen, en we kunnen bedaard blijven en gelijkmoedig als een berg, dan hebben we iets bereikt.*

Als mensen ons bekritiseren en een dief noemen, terwijl we nog nooit wat gestolen hebben, en we kunnen bedaard blijven en gelijkmoedig als een berg, dan hebben we iets bereikt. Als iemand ons de hemel in prijst en met stroop smeert en we daar niet naar luisteren en weten waar we zelf staan en als een berg blijven, dan hebben we heel wat bereikt. Maar zover is het voor de meesten van ons helaas nog niet. Daarom hoop ik dat jullie aan de hand van de kennis over de geest meer inzicht krijgen in je eigen psychologische processen en die ten goede kunt keren. Probeer om de grote lijnen van dit onderricht in de gaten te houden. Begrijp waar het om gaat. Het gaat om de verkeerde of minder betrouwbare vormen van kennen te zien voor wat ze zijn en de betrouwbare vormen van kennen te zien voor wat ze zijn, zodat we naar die betrouwbare soorten kennis zullen gaan streven.

*Uit de vrijdagavondlezing van het 4e weekend Geest en Cognitie, 15 september 2000, door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen.*
*Vertaling: Hans van den Bogaert*
*Transcript: Amrit Rienks*
*Bewerking: Inge Eikhout*

# Ontsnapping uit het gebrekkige cyclische bestaan

**Afgelopen zomer gaf Andy Weber ter voorbereiding op de lange thangka schildercursus een lezing over het levenswiel. Deze korte lezing vormt de inspiratiebron voor dit artikel. Er komen twee afbeeldingen aan bod. De Boeddha Shakyamoenie en het levenswiel, het wiel van worden. Van alle beeltenissen is de beginnend boeddhist vrijwel als eerste altijd gegrepen door een afbeelding van de Boeddha Shakyamoenie. Als men zich gaat verdiepen in het onderricht over het pad naar bevrijding en boeddhaschap, komt men vrijwel onmiddellijk in aanraking met het levenswiel.**

## Het levenswiel

Toen de Indiase Koning Bimbisara aan de Boeddha vroeg met welk geschenk een bevriende koning het meest gebaat zou zijn, beschreef de Boeddha het levenswiel. De afbeelding van het levenswiel, dat de verschillende werelden van het cyclische bestaan (samsara) en zijn bewoners toont, is primair bedoeld als visuele ondersteuning bij het verkrijgen van een helder begrip van de werking van onze geest. Als wij grondig op het onderricht van de leraar zoals dat in de afbeelding is weergegeven contempleren en studeren, leren wij dat de oorzaken van al het ongewenste lijden gelegen is in de verkeerde zienswijzen die de van oorsprong zuivere natuur van onze geest verduisteren. Hierdoor zullen wij gemotiveerd worden door de wens deze verduisteringen volledig op te heffen en zo bevrijding van het gebrekkige bestaan te bereiken.

Als we onze aandacht richten op het centrum van het wiel, zien we drie dieren die even zoveel basis verstoringen, of mentale vergiften vertegenwoordigen, welke verantwoordelijk zijn voor al het lijden en ongeluk. Er is een varken dat onwetendheid symboliseert, een duif die gehechtheid symboliseert en een slang die woede symboliseert. In deze afbeelding ontstaan de duif en de slang vanuit de mond van het varken, aangevend dat de destructieve verstorende emotie gehechtheid en de angstaanjagende woede ontstaan vanuit de fundamentele onwetendheid met betrekking tot de wijze waarop alle dingen feitelijk bestaan. In sommige andere afbeeldingen vormen de drie dieren een ring welke de afhankelijkheid van de drie valse voorspiegelingen symboliseert.

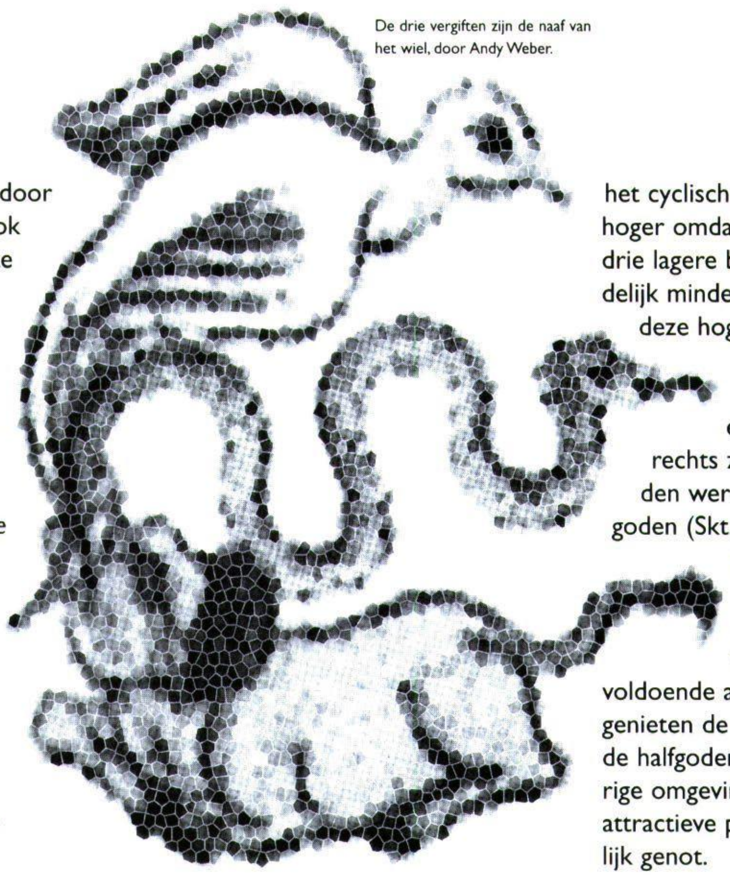
Carmen Mensink

Andy Weber, zomer 2000 in Emst.

Het grootste gebied van het wiel is verdeeld in zes delen waarbij elk gedeelte de ervaringen illustreert van diegenen die, onder de doordringende invloed van de fundamentele onwetendheid, zijn geboren als wereldse goden, halfgoden, mensen, dieren, geobsedeerde geesten en hellewezens. Het bestaan van deze werelden is niet te danken aan een schepper-god maar aan het rijpen van door ons veroorzaakte krachten van goede en slechte daden (Skt. karma). Omdat alle activiteiten van lichaam, spraak en geest ontstaan door de mentale intenties, zijn deze zes werelden uiteindelijk creaties van onze eigen geest. Deze zes bestaansvormen kunnen ook worden uitgelegd als een geestestoestand van het bewustzijn die wij nu als bewoners van de mensenwereld ervaren, wanneer wij te maken krijgen met uitersten van mentale of fysieke pijn en geluk.

Onderaan in het wiel is de wereld der hellen (Skt. narak) van het intense lijden. Hierin houdt de Heer van de Dood Yama in zijn rechterhand een aanwijsstokje en in zijn linkerhand een spiegel. Voor hem knielt de zojuist overledene, waarin we onszelf dienen te zien. In de spiegel worden de verschillende goede en slechte daden getoond van het leven dat is afgesloten. De daden worden gewogen in de weegschaal van de vreselijke figuur die voor hem staat. Als de slechte daden de goede overheersen worden wij, ongelukkigen, weggeleid om de hitte, koude, opsluiting, stekende pijnen en andere kwellingen - die zo karakteristiek zijn voor deze hartverscheurende bestaansvorm - te ervaren. Het is belangrijk om te beseffen dat de pijnlijke ervaringen van deze en andere bestaanswerelden, die hier zo levendig en dramatisch worden

Het wiel van het gebrekkige bestaan, door Andy Weber.


De drie vergiften zijn de naaf van het wiel, door Andy Weber.

afgebeeld, geen straffen zijn die door een ander worden opgelegd. Ook moeten wij niet denken dat deze werelden vooraf vastgelegde plaatsen van opsluiting zijn, waar lijdende wezens naar toe worden verbannen door een of andere buitenstaande kracht. De grote Indiase meester Shantideva schreef:

> *Wie creëerde oorspronkelijk de wapens in de hel?*
> *Wie creëerde de bodem van gloeiend ijzer?*
> *De Boeddha zei dat zulke zaken*
> *het werk zijn van een slechte geest.*
> *Daarom is er binnen de drie bestaanssferen niets anders te vrezen dan mijn eigen geest.*

het cyclisch bestaan afgebeeld. Zij zijn hoger omdat in vergelijking met de drie lagere bestaanswerelden er duidelijk minder lijden is. Maar zelfs in deze hogere bestaanswerelden worden grote teleurstelling en ontevredenheid ervaren. Op de top en rechts zijn de onderling verbonden werelden van de wereldse goden (Skt. deva) en de halfgoden (Skt. asura). Soms worden deze werelden als één afgebeeld. Vanwege hun vroegere prestaties en voldoende aanwezige positieve daden, genieten de wezens in de wereld van de halfgoden van een extreem plezierige omgeving, het gezelschap van attractieve partners en intens zintuiglijk genot.

In het geval van hels lijden zijn de belangrijkste oorzaken voor het ervaren van dergelijk lijden onze eigen ongecontroleerde verstorende zinsbegoochelingen van angstaanjagende woede van de geest en de uiterst schadelijke handelingen die eruit voortkomen. Mensen komen tot wandaden als moord, gemotiveerd door een krachtig waanidee. Zelfs in de mensenwereld kunnen wij een hoeveelheid hels lijden ervaren als wij koken van woede of gevangen zijn in angstaanjagende paranoia.

Links van de hellen is de wereld van de geobsedeerde geesten afgebeeld (Skt. preta). De belangrijkste verstoring die ons naar een geboorte in deze bestaanswereld leidt is gierigheid. Als een gevolg van de negatieve activiteiten die door valse voorspiegelingen worden gemotiveerd, lijden de hongerige geesten voornamelijk aan een onverzadigbare honger en dorst. Zij worden afgebeeld met lange dunne nekken, die soms ook nog in de knoop zitten en met enorme spelonkachtige magen. In hun zoektocht naar voedsel en drinken ondervinden zij vele hindernissen. Als zij bijvoorbeeld iets geschikts te eten hebben gevonden, worden ze in de benadering ervan tegengehouden door angstaanjagende demonen, de projecties van hun eigen negatieve daden. Zelfs als ze het voor elkaar krijgen wat voedsel door hun lange nekken in hun maag te persen, verandert het daar in bijtend zuur waardoor ze niets anders dan pijn hebben.

Rechts van de hellen is de dierenwereld. De belangrijkste oorzaak voor een wedergeboorte in deze bestaanswereld is het slaafs en suf volgen van de eigen zintuiglijke verlangens. De dieren in deze bestaanswereld zijn blootgesteld aan een variëteit van ervaringen, maar in het algemeen lijden zij vooral door hun gebrekkige intelligentie. Daarnaast worden ze opgejaagd en opgegeten door andere dieren, opgejaagd en voor zwaar werk gebruikt door mensen, blootgesteld aan hitte en aan koude, geplaagd door voortdurende honger en dorst. Misschien kennen wij mensen of hebben over mensen gelezen die in hun leven in zo'n vernederende positie verkeren dat het er op lijkt alsof hun bestaan teruggebracht is van een menselijk niveau naar dat van een beest.

In de bovenste helft van het wiel zijn de drie hogere bestaanswerelden van

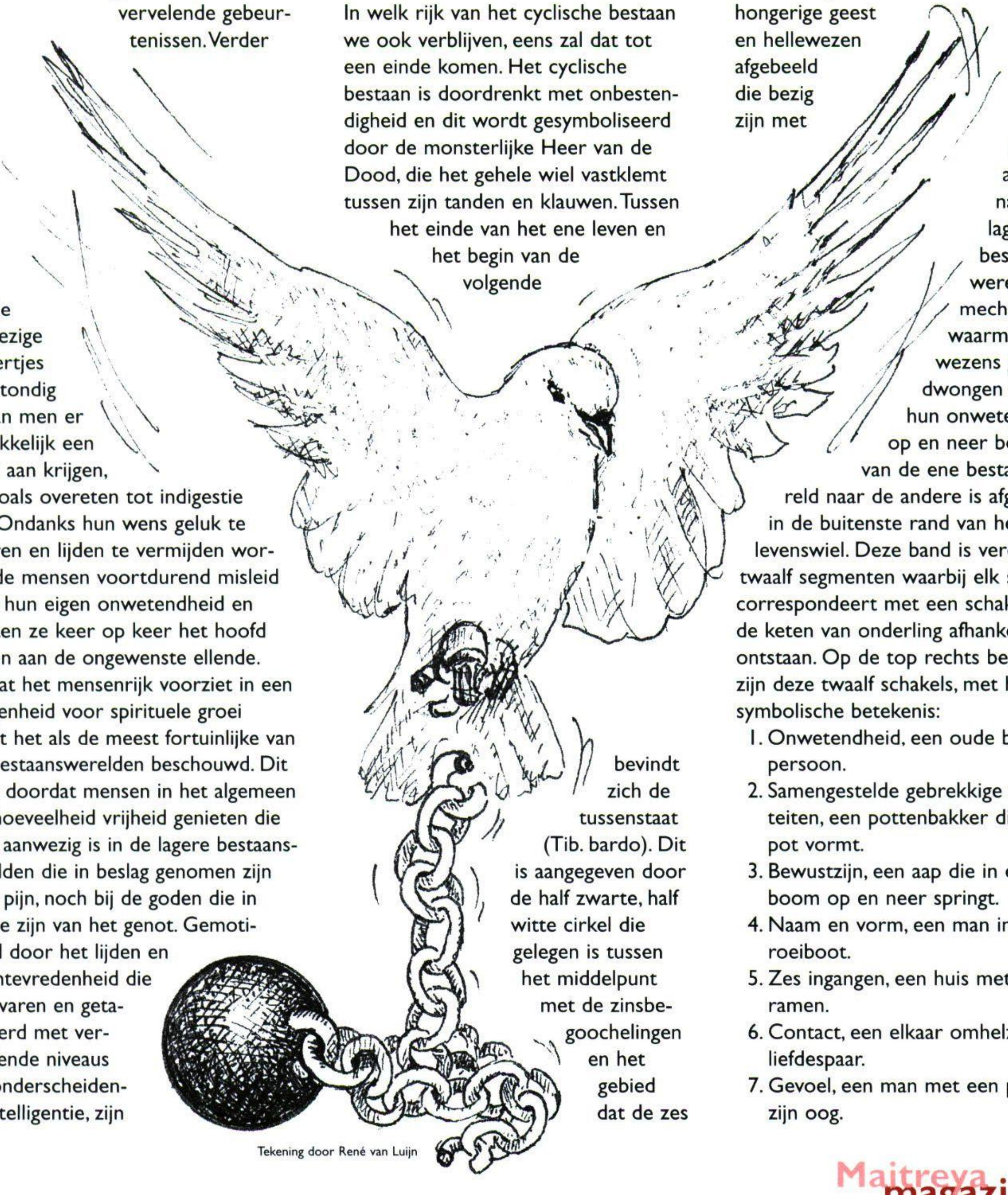
De halfgoden daarentegen worden verteerd door jaloezie op de superieure deva's waardoor zij niet kunnen genieten, maar voortdurend in oorlog zijn met degenen die boven hen staan. Dit is duidelijk afgebeeld. Wat de deva's betreft zijn sommigen bezig zich te verdedigen tegen de aanvallen van de halfgoden, terwijl anderen leven in een ononderbroken zintuiglijk genot. Anderen, op hogere niveaus, brengen hun extreem lange leven in een droomachtige toestand van meditatieve absorptie door, waar zij noch plezier, noch pijn maar een complete gedachteloosheid ervaren. Deva's verwarren hun ervaringen gemakkelijk met ware bevrijding van het lijden, maar omdat zij zich nog niet van de fundamentele valse voorspiegelingen van onwetendheid in hun geest hebben ontdaan, zijn zij in het geheel niet bevrijd. Op den duur zullen de oorzaken voor ervaringen in het leven in deze bestaanswereld, zoals dat voor alle werelden geldt, opraken. Omdat hun opgebouwde hoeveelheid positieve energie uitgeput raakt, zullen zelfs de langlevende deva's komen te overlijden en wat erger is een onvermijdelijke afdaling naar één van de lagere bestaanswerelden doormaken. Men zegt dat de mentale angst van een

eens fortuinlijke deva die zijn eigen afdaling kan voorzien, ondraaglijker is dan de fysieke kwellingen van het meest onfortuinlijke hellewezen.

Tot slot, links van de wereld van de deva's is de bekende wereld van de menselijke wezens. Een leven hier, zoals prins Siddharta pijnlijk besefte, is vol met het lijden door geboorte, ziekte, ouderdom en dood maar ook door onzekerheid, ontevredenheid, frustratie, verveling en talrijke andere vervelende gebeurtenissen. Verder zijn de aanwezige pleziertjes kortstondig en kan men er gemakkelijk een hekel aan krijgen, net zoals overeten tot indigestie lijdt. Ondanks hun wens geluk te ervaren en lijden te vermijden worden de mensen voortdurend misleid door hun eigen onwetendheid en moeten ze keer op keer het hoofd bieden aan de ongewenste ellende. Omdat het mensenrijk voorziet in een gelegenheid voor spirituele groei wordt het als de meest fortuinlijke van alle bestaanswerelden beschouwd. Dit komt doordat mensen in het algemeen een hoeveelheid vrijheid genieten die noch aanwezig is in de lagere bestaanswerelden die in beslag genomen zijn door pijn, noch bij de goden die in extase zijn van het genot. Gemotiveerd door het lijden en de ontevredenheid die zij ervaren en getalenteerd met verschillende niveaus van onderscheidende intelligentie, zijn de menselijke wezens op de juiste plaats om iets te doen aan de consequenties van hun levens. Zo kunnen zij bijvoorbeeld leren hoe morele zelfdiscipline, concentratie en inzichtelijke wijsheid kunnen worden ontwikkeld. Deze zijn nodig om de oorzaken van het lijden te ontwortelen en in alle opzichten vrijheid te verkrijgen van de zich herhalende wedergeboorten in de bestaanswerelden van het cyclische bestaan.

In welk rijk van het cyclische bestaan we ook verblijven, eens zal dat tot een einde komen. Het cyclische bestaan is doordrenkt met onbestendigheid en dit wordt gesymboliseerd door de monsterlijke Heer van de Dood, die het gehele wiel vastklemt tussen zijn tanden en klauwen. Tussen het einde van het ene leven en het begin van de volgende bevindt zich de tussenstaat (Tib. bardo). Dit is aangegeven door de half zwarte, half witte cirkel die gelegen is tussen het middelpunt met de zinsbegoochelingen en het gebied dat de zes gebrekkige bestaanswerelden voorstelt. De bardo is als een droom die optreedt tussen de slaap van de dood en het ontwaken in de volgende geboorte. De zes bardowezens in dit schilderij zijn afgebeeld in de vormen die ze zullen aannemen als zij ontwaken in hun volgende wedergeboorte. Links zijn een toekomstige mens, halfgod en wereldse god afgebeeld, die op weg zijn naar hun hogere bestaanswereld. Rechts zijn een toekomstig dier, hongerige geest en hellewezen afgebeeld die bezig zijn met de afdeling naar hun lagere bestaanswereld. Het mechanisme waarmee de wezens gedwongen door hun onwetendheid op en neer bewegen van de ene bestaanswereld naar de andere is afgebeeld in de buitenste rand van het levenswiel. Deze band is verdeeld in twaalf segmenten waarbij elk segment correspondeert met een schakel uit de keten van onderling afhankelijk ontstaan. Op de top rechts beginnend zijn deze twaalf schakels, met hun symbolische betekenis:

1. Onwetendheid, een oude blinde persoon.
2. Samengestelde gebrekkige activiteiten, een pottenbakker die een pot vormt.
3. Bewustzijn, een aap die in een boom op en neer springt.
4. Naam en vorm, een man in een roeiboot.
5. Zes ingangen, een huis met vijf ramen.
6. Contact, een elkaar omhelzend liefdespaar.
7. Gevoel, een man met een pijl in zijn oog.



Tekening door René van Luijn

8. Verlangen, een man die alcohol drinkt.
9. Grijpen, een aap die fruit verzamelt.
10. Potentieel tot worden, een zwangere vrouw met barensweeën
11. Geboorte, een baby die geboren wordt.
12. Ouderdom en dood, een man die een lijk draagt.

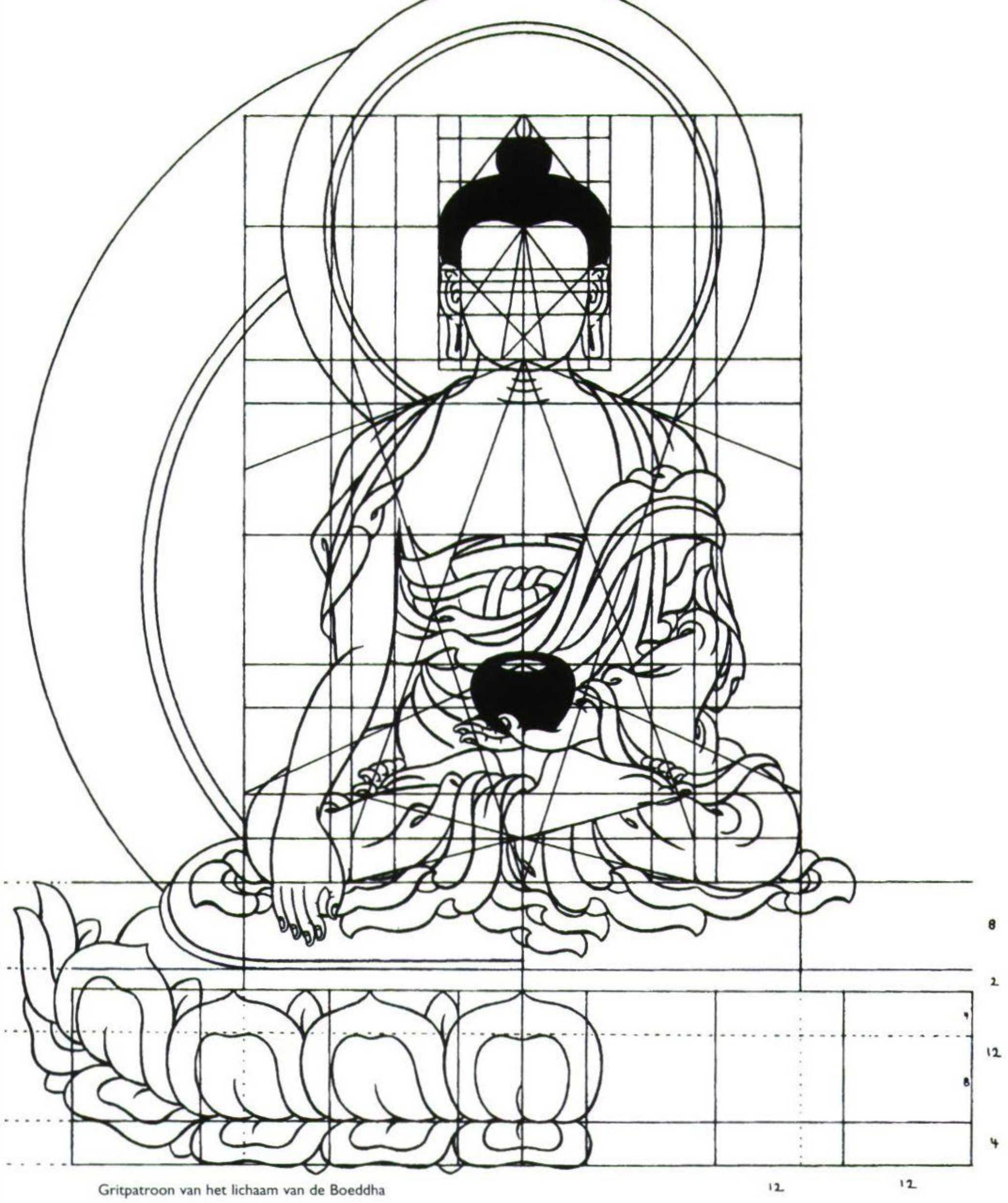
In de onderstaande korte beschrijving van de werking van de twaalf schakels van onderling afhankelijk bestaan wordt ter wille van de eenvoud soms afgeweken van de volgorde van de afbeeldingen zoals deze op het levenswiel zijn weergegeven.
Onder de invloed van de allesdoordringende invloed van (1) *onwetendheid* omtrent de ware aard der dingen, worden we gedreven om onze veronderstelde op zichzelf bestaande ego-identiteit te bewaren en te verdedigen. Daarom begeven wij ons in een brede variëteit van positieve en negatieve (2) *gebrekkige activiteiten*, waardoor wij ontelbare indrukken, of zaden van karmische instincten in ons (3) *bewustzijn* planten. Enkele van deze activiteiten waren opbouwend en deugdzaam genoeg om zaden achter te laten voor een menselijke wedergeboorte. Toen het vorige leven zijn einde naderde, werden wij geconfronteerd met grote onzekerheid en angst voor het sterven. Terwijl onze ego-identiteit zijn vernietiging zag naderen, verlangden en grepen wij naar het lichaam dat wij achterlieten en naar het nieuwe lichaam dat het oude moet vervangen. Door de kracht van dit (8) *verlangen* en (9) *grijpen* op het moment van het sterven rijpten bepaalde indrukken die op ons bewustzijn stonden geplaatst, in dit geval die van een menselijke wedergeboorte, tot een proces die op het toppunt resulteerde in (10) *het worden*. De beslissende mentale actie die ons stervende bewustzijn ervan verzekert te reïncarneren in een menselijke levensvorm. Terwijl wij stervende waren, werd ons bewustzijn subtieler en subtieler totdat het uiteindelijk uit het lichaam vertrok en de tussenstaat binnenging. Voortgeblazen door de winden van karma bracht ons bewustzijn dagen in verschillende, afschrikwekkende en aantrekkelijke droomachtige visioenen door. Tenslotte ontmoetten wij een menselijk paar dat over voldoende karmische relaties met ons beschikte om onze ouders te worden. Weer werd onze bewustzijnstroom subtieler en subtieler, totdat die in contact kwam met de zich verenigende sperma en eicel van onze toekomstige ouders. De conceptie kenmerkte onze (11) *geboorte* in de menselijke bestaanswereld en de start van onze embryonale ontwikkeling van (4) *naam en vorm*. Terwijl wij nog in de baarmoeder verbleven, ontwikkelden de (5) *zes ingangen* zich (vijf zintuiglijke vermogens en het mentale zintuig) die leidden tot (6) *contact* met de bijbehorende zintuigen. Dit ontlokte uiteindelijk ons eerste (7) *gevoel* van plezier, pijn en onverschilligheid in relatie met voorwerpen als een rijpend gevolg van positief, negatief en neutraal karma uit het verleden. Vanaf het moment van conceptie beginnen wij te verouderen en ondergaan de verschillende veranderingen en het lijden die horen bij de menselijke condities en zo ervaren wij (12) *ouderdom en dood*. Terwijl onze toekomstige dood het einde aangeeft van een complete keten van twaalf schakels, zijn wij in de tussentijd begonnen met het smeden van ontelbare nieuwe ketens. Door onze deelname aan meerdere (2) *samengestelde activiteiten*, ingegeven door onze (1) *onwetendheid*, plaatsen wij in dit leven voortdurend nieuwe indrukken op ons (3) *bewustzijn*. Op deze wijze blijven wij gebonden aan de cyclus van een zich herhalend onbevredigend bestaan, beter bekend als samsara wat letterlijk dwalen of rondgaan betekent.

Totdat wij en alle andere wezens die in het samsara gevangen zitten de fundamentele onwetendheid door de ontwikkeling van de allesdoordringende wijsheid van zelfloosheid hebben uitgeroeid, veroordelen wij onszelf tot een onafgebroken migratie van de ene bestaanswereld naar de andere. Hoewel deze onafgebroken cyclus van dood, geboorte en eeuwige ontevredenheid het levenswiel wordt genoemd, is er een andere levensvorm waarvoor we kunnen kiezen die buiten deze vicieuze cirkel ligt. Deze gelegenheid wordt gesymboliseerd door de figuur van een boeddha, die volledig uit de nachtmerrie van onwetendheid is ontwaakt en staande wijst naar de maan. De maan is het symbool van de verworvenheid van nirvana, de volledige eliminatie van alle waanideeën en lijden. Het levenswiel symboliseert de eerste twee edele waarheden: die van het lijden en de oorzaken van het lijden. De figuur buiten de cirkel symboliseert de twee laatste waarheden: het opheffen van het lijden en het pad van spirituele ontwikkeling dat leidt tot het opheffen van het lijden.

## Boeddha Shakyamoenie

Dat brengt ons bij de tweede afbeelding van dit artikel, die van de Boeddha Shakyamoenie. Voor ons is de afbeelding van de leraar interessant omdat hij het pad voor de opheffing van alle lijden aangeeft. De Boeddha is gezeten op een veelkleurige lotus die het draagvlak vormt voor een zon- en een maankussen. Van de eerste is slechts een gouden rand zichtbaar. De lotus zelf wordt gedragen door een met juwelen bezet platform. De acht sneeuwleeuwen die de troon ondersteunen zijn het teken van de onverschrokkenheid van een volledig verlicht wezen. De lotus, de zon en de maan tezamen symboliseren de drie hoofdzaken van het pad dat leidt tot het boeddhaschap, namelijk het opgeven van de oorzaken van het lijden, diepgaand inzicht in de aard van de waarheid en mededogen, de altruïstische motivatie om te werken voor het welzijn van anderen. Omdat deze symbolen telkens weer terugkeren in de boeddhistische kunst zullen we deze nader onderzoeken.
De lotus groeit in modderpoelen en moerassen. Eenmaal boven het water-

Boeddha Shakyamoenie, door Andy Weber.



Gritpatroon van het lichaam van de Boeddha

oppervlak gekomen, opent ze haar onbevlekte en onberispelijk prachtige kleurende bloembladen. Het vermogen van de lotus om vanuit de modderige condities op te groeien en zonder last te hebben van allerlei vervuiling uiteindelijk prachtig te bloeien, vormt het krachtige symbool van het wezen dat boven het wereldse bestaan uitstijgt en zonder last te hebben van verstoringen de spirituele weg bewandelt. Hier symboliseert de lotus de ontwikkeling van het onthechten; de moedige vastberadenheid om alle gehechtheid die ons vasthoudt in het cyclisch bestaan door te snijden en zo de ware bevrijding te ervaren. Door zo naar de Boeddha te kijken, die de oorzaak van het lijden volledig heeft overwonnen, moedigt hij ons aan om onze eigen geest op gelijke wijze te temmen.

De zon en de maan symboliseren de alwetende wijsheid en de methode van mededogen, de twee onafscheidelijke kwaliteiten die tegelijkertijd dienen te worden ontwikkeld als men de verlichting wilt bereiken. Deze verschijnen ook in de linker- en rechterbovenhoek van de thangka. Net zoals de zon de wereld verlicht, verlicht de wijsheid de juiste weg die bewandeld moet worden om de fundamentele onwetendheid, de belangrijkste oorzaak van het lijden, op te heffen. Van de maan wordt gezegd dat die een koel pacificerend licht uitstraalt, zoals de methoden van mededogen worden aangewend om voor het welzijn van anderen hun ongewenst lijden te pacificeren.

De Boeddha wordt afgebeeld in de volledige lotushouding, de zogenaamde vadjra-houding, die de onwankelbare en vastberaden kracht van zijn concentratie aangeeft. Zijn rechterhand, in de moedra waarbij hij de aarde aanraakt, geeft zijn overwinning op alle verstorende emoties en op Mara aan. Zijn linkerhand rust in zijn schoot in de moedra van diepe meditatieve concentratie op de uiteindelijke aard van de realiteit. Op zijn linkerhand wiegt hij de bedelnap, een van de weinige bezittingen van een boeddhistische monnik, die gevuld is met de drie soorten nectar: van wijsheid, lang leven en vrijheid van ziekten. De kunstenaar heeft in dit geval de bedelnap gedecoreerd met het mystieke fruit waarvan gezegd wordt dat het spirituele en medicinale krachten bezit.

Het lichaam van de Boeddha Shakyamoenie heeft een gouden tint en toont andere speciale fysieke kenmerken, zoals de kruindoorbraak (Skt. ushisha) en lang uitgerekte oorlellen, waaraan het sublieme Emanatielichaam van een verlichte kan worden herkend. Hij is gezeten in bolvormige aura's van stralende wijsheid en is gekleed in de traditionele gewaden van een monnik. Het lapwerk op zijn buitenste kleed geeft aan dat het is samengesteld uit vele verschillende delen die aan elkaar zijn genaaid. Het geeft onthechting aan van wereldse zaken, zoals reputatie en zelfverheerlijking. Om de grote uitstraling van wijsheid en mededogen vanuit het hart van alle boeddha's te symboliseren ligt het kleed niet direct op zijn huid maar zweeft daar licht boven, waarbij de contrastrijke onderkant onthuld wordt.

Toen de koning Bimbisara een afbeelding van de Boeddha wenste te laten

maken, konden de kunstenaars de stralende verschijning van de Boeddha niet met het blote oog aanschouwen. Daarom ging de Boeddha naar de rand van een meer zodat de kunstenaars de weerspiegeling van zijn verschijning konden kopiëren. Zij namen zijn afmetingen met behulp van handbreedten. Deze metingen vormen tot op de dag van vandaag de basis van te maken afbeeldingen van de Boeddha en zijn vastgelegd in rasters, die door alle kunstenaars van boeddhistische kunst al meer dan tweeduizend jaar worden gebruikt.

Voor de zittende figuur van de Boeddha Shakyamoenie heeft de kunstenaar een prachtige reeks van offergaven geplaatst voor de getransformeerde zintuigen van de verlichte. Zij bestaan uit een bloem (geofferd aan geur), een snaarinstrument (gehoor), een spiegel (zicht), verschillende soorten voedsel (smaak) en een stuk doek (gevoel). De toevoeging van deze aantrekkelijke objecten, de zorg waarmee de kunstenaar ze getracht heeft te maken en de afbeelding als geheel, zo mooi mogelijk, zijn tekenen van respect, dankbaarheid en toewijding aan de afgebeelde figuur, in dit geval de mededogende stichter Boeddha die het wiel van de Dharma draaide voor dit wereldtijdperk.

## Terug naar het levenswiel

Tenslotte kijken we nog even naar de coupletten die Shakyamoenie toevoegde onder aan het eerste diagram van het levenswiel, die zo'n diepgaand effect had op de vriend van Koning Bimbisara. We lezen:

*Door dit te ondernemen en al het andere achter te laten,*
*Te beginnen met het onderricht van de Boeddha.*
*Gelijk een olifant in een huis van riet,*
*De krachten van de Heer van de Dood vernietigend.*

*Zij die doorgrondend en nauwgezet*
*Deze disciplinaire doctrine beoefenen*
*Zullen dit wiel van geboorte verlaten,*
*En het lijden tot een einde brengen.*

In deze regels geeft de Boeddha aan dat als er voldoende inspanning wordt geleverd in de drie trainingen van morele discipline, concentratie en wijsheid, zoals deze in de Dharma zijn uiteengezet, zelfs het zwaarste lijden van samsara voor altijd kan worden geëlimineerd. De bronnen van al het lijden, onwetendheid en andere waanideeën zijn verstoken van het bestaan van een zelf. Door zich dit te realiseren kan de goed getrainde beoefenaar de Heer van de Dood overwinnen, net zo gemakkelijk als een olifant een fragiele hut van gras vernietigt.

## Tot slot

Andy Weber probeert altijd het boeddhisme aan zijn studenten eenvoudig uit te leggen en het niet moeilijker te maken dan het al is. Daarom brengt hij hen vaak terug naar de basis en wijst op het levenswiel die een afbeelding is van het doel van de leer van de Boeddha: ontsnappen uit het gebrekkige cyclische bestaan.

*Door Nico Knol.*

Offergaven voor de vijf zintuigen, door Andy Weber.

# Lofzang op de spraak van de boeddha

*Uit uw lichaam - zo strelend voor het oog -*
*Verschijnt Uw spraak als een weldaad voor het oor*
*De spraak die uit Uw mond stroomt*
*Is als ambrosia dat uit de maan vloeit.*

*Uw spraak is als een regenwolk*
*Die het stof van begeerte neerslaat;*
*Uw spraak is als de nazaten van Garoeda*
*Die de slang van haat verslinden.*

*Zoals de zon de dageraad doet verschijnen*
*Verjaagt hij keer op keer de duisternis van onwetendheid*
*Hij vernietigt bergen trots*
*En evenaart hierin het wapentuig van Shakra.*

*Uw spraak heeft drie heilzame kwaliteiten:*
*Foutloos, omdat het doel duidelijk werd gezien,*
*Harmonieus, omdat hij geen verwarring wekt*
*Accuraat, wegens de heldere opbouw.*

*In het begin betovert Uw spraak de geest*
*Van degenen die wie U wordt gehoord;*
*Vervolgens verwijderen degenen die uw spraak overdenken*
*Onzuiverheden en onwetendheid.*

*Uw spraak biedt iedereen effectief wat hij behoeft:*
*Hij verschaft verzachting aan degenen die in de put zitten,*
*Boezemt de gewetenlozen vrees in*
*En veroorzaakt afkeer in degenen die enkel naar plezier streven.*

*Hij veroorzaakt vreugde voor de wijzen,*
*Verhoogt de intelligentie van de middelmatigen*
*En verwijdert onwetendheid van de langzamen;*
*Zo zegent Uw spraak elk en ieder wezen.*

*Uit: One Hundred and fifty Verses of Praise*
*Gepubliceerd in Liberation in Our Hands deel II Snow Lion*
*Vertaling Engels – Nederlands Koosje van der Kolk*

# 'home page'

21 Tara's, door Andy Weber.

## 21 TARA'S OP WEG NAAR NEDERLAND

Na enige aanloopmoeilijkheden kunnen wij u nu mededelen dat er een set van 21 Tara's is besteld in Kathmandu. De beelden zullen een hoogte hebben van 20 tot 22 cm, terwijl het centrum beeld 50 cm hoog zal zijn. De beelden zullen van topkwaliteit zijn.
Verwacht wordt dat de beelden rondom 1 februari 2001 bij het Maitreya Instituut Emst zullen arriveren.

Op zondag 22 april 2001 zal op bij Maitreya Instituut Emst **The International FPMT Geshe Conference 2001 in the Netherlands** van start gaan. Vanuit de gehele wereld zullen geshe's die aan een van de zustercentra lesgeven op ons instituut komen vergaderen. Om hen alle rust te geven zal het instituut in deze periode geen bezoekers ontvangen.

In **Den Haag** studiegroep Geest en Cognitie (bLo Rig) opgericht. Voor informatie kunt u contact op nemen met Ramon Naarden 070 - 345 33 55 of Caroline Biemans 070 - 360 75 90.

Herman en Nico

Eind september is een aanvang gemaakt met een nieuwe start van het **vrijwilligersprogramma**. Tijdens de beide cursussen van de FPMT Basisstudie - *De Stadia van het Pad naar de Verlichting* en *Geest en Cognitie* - is een presentatie gehouden waarom men als vrijwilliger zou kunnen deel-nemen en wat er zo al te doen is. Rimke Rohaan is bereid gevonden als vrijwilligerscoördinator te fungeren. Zij zal ook optreden als coördinator van het nieuwe team gastvrouwen. Bent u ook geïnteresseerd vraagt u dan om de nieuwe brochure. Ook kunt u contact opnemen met Rimke of Nico Knol. Binnen het kader van dit programma en de inmiddels afgeronde verbouwing is Amrit Rienks bereid gevonden de activiteiten rondom de bibliotheek te coördineren. Binnenkort kunt u dus weer boeken lenen.

# Heilige plaatsen in Tibet

**Een kleine groep studenten van het instituut heeft afgelopen zomer een reis naar Tibet gemaakt. Het doel was de grote en kleine heilige plaatsen in centraal Tibet te bezoeken. Omdat de grote heilige plaatsen bekend en bezongen zijn, wil ik in dit artikel een aantal van de kleinere heilige plaatsen aan u presenteren. Te meer omdat een bezoek aan een van deze kleine tempels vaak een verrassende wending kan nemen, die men bij de druk bezochte grotere kloosters bijna niet zal aantreffen.**

## Lhasa

Een verblijf van een week in de hoofdstad van Tibet met onze intentie om naast de grote ook de kleine tempels te vinden en te bezoeken is zeker geen luxe. Als je daar ook nog de tijd bij optelt die nodig is voor het acclimatiseren, is een week zelfs te kort.

Gelukkig hadden wij een hotel gelegen aan de Barkhor, de plaats waar de pelgrims de meeste tijd doorbrengen. Loop gewoon met ze rond, rondom de Djokhang, het heilige der heiligen. Omdat wij de Djokhang niet op een toeristische wijze wilden bezoeken, sloten wij ons 's ochtends vroeg bij de pelgrims aan. Koop eens een boterlamp en volg hen kapel voor kapel al offerend en biddend door deze fantastische tempel. Weer het centrale gebouw uitgekomen volg hen dan op de kleine omgang. Een goede pelgrim leidde ons naar een kleine Tara-kapel die geen deel uitmaakt van het grote complex, maar wel zeer de moeite waard is. Overigens zijn snelle benen gewenst als je de pelgrims op hun rondjes (kora) wilt bijhouden. Er is geen tijd voor luiheid als men loopt voor het bereiken van boeddhaschap. Na afloop van het bezoek aan de Djokhang weer terug op de Barkhor ontdekten wij dat veel pelgrims na ongeveer een kwart van de ronde, tussen de kraampjes van de tapijtverkopers door, de mani-wielen volgden. Als je extra goede verdienste wilt verzamelen, contact wilt maken met de pelgrims en niet bang voor een paar vieze, vettige handen, geef ze dan ook maar een slinger. De aanschaf van een gebedswiel en mala werkt overigens bevorderend in het leggen van contacten. Ga ze maar eens met hen vergelijken, wie heeft de grootste en mooiste.

Na door een smal straatje gelopen te hebben, waar plaatselijke huisvrouwen vanuit kleine winkeltjes voornamelijk sterke drank verkopen, zul je een aantal zeer interessante kleine tempeltjes ontdekken.

Een rustpunt in de hectische drukte van de Barkhor is de Ani Sangkhung Nunnery, ten zuidoosten van de Djokhang. Na het aanwijzen van de beelden en uitvoeren van wat gebeden, beide in het Tibetaans, werd de boterthee klaar gezet. Een vruchteloze poging van de nonnen om enig Engels te spreken resulteerde in donaties in de vorm van een boek Tibetaans–Engels, een *Lonely Planet Guide* en wat geld voor de eerste lessen. Wie weet spreekt een van de nonnen wat Engels als u daar komt!

Door een pelgrim werden we langs de grote kora geleid. Deze brengt je van de Djokhang naar de Potala. Al lopend rondom de heilige berg Chakpori ontdekten wij een openluchttempel. Zowel voor als achter de Potala zijn kleine tempels te ontdekken. Ook als je in de grote kloosters het Drepung en Sera of de Potala zelf bent, hou ze dan in de gaten, die pelgrims. Na een aantal dagen waren wij de pelgrims kwijtgeraakt. We ontdekten ze in een klein tempeltje, Toseling, ten westen van de Ramoche-tempel. Daar zaten zij onder leiding van een aantal reciterende monniken hun gebedswielen te draaien en het Om Mani Padme Hum te prevelen.

Ook kun je midden in Lhasa onverwacht tegen een festival aanlopen. Als je van een festival hoort en er de tijd voor hebt ga er dan altijd naar toe, zo een kans komt niet vaak weer. Groot of klein, ze hebben altijd wat. Zo liepen wij onverwacht tegen een verlate versie van het wierookfestival in het Tsurphu-klooster aan. Tsurphu, het klooster van de Karmapa, is op een dagtocht vanuit Lhasa te bezoeken.

## Ten westen van Lhasa

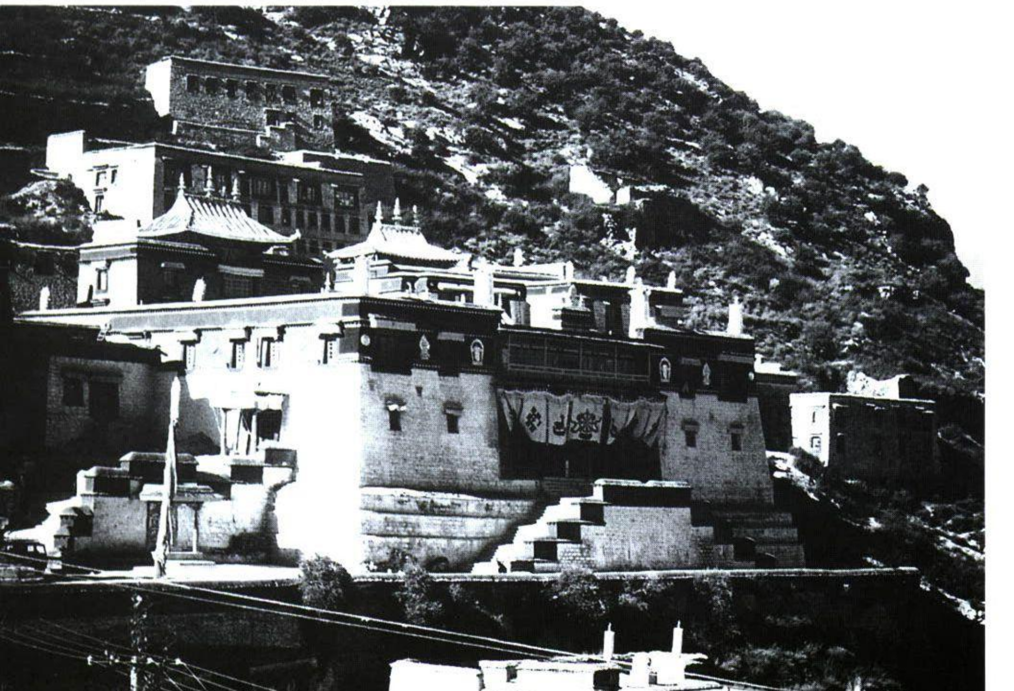
Het gebaande pad richting Nepalese grens biedt ook een aantal bijzondere kloosters. Onderweg van Lhasa naar Gyantse is, om ook die dag toch nog een klooster te zien, het Samding te bezoeken. Het is het klooster van de enige vrouwelijke reïncarnatie lijn van Tibet. Het landschap eromheen, een uitloper van het Yamdrok-meer is zonder meer apart. Het klooster wordt momenteel herbouwd. Dit geldt ook voor Nartang, dat vroeger bekend was om zijn houten blokken waarmee de heilige boeddhistische boeken werden gedrukt. Ik hoorde vorig jaar dat het vanuit een ruïne bijna weer volledig was opgebouwd. Een bezoek bevestigde dit gerucht. Er zijn geen oude beelden of boeken meer, alleen nog maar een bijzondere set oudere thangka's van alle Dalai Lama's, waarbij de veertiende natuurlijk was verwijderd. Het enthousiasme waarmee de Tibetanen werken om de kloosters weer op te bouwen is aanstekelijk. Van heide en verre komen ze, thangka-schilders voor de muurschilderingen, houtbewerkers voor de pilaren en de grote beelden, steenbewerkers voor het plaveien van de pleinen en de lokale bevolking zelf waarbij iedereen met van alles sjouwt om maar een positieve bijdrage aan het herstel te leveren.

## Ten oosten van Lhasa

Dit is tot nu toe nog een redelijk onbetreden gebied, met weinig toeristen, zonder hotels en restaurants. In de ronde die wij maakten bezochten wij achtereenvolgens: Drak Yerba, Talung, Drigung Til, Terdrom en Ganden. Een kort kenmerk van allen.

Drak Yerba. Volgens onze Geshe "very holy", dus bijna een verplicht nummer. Nadat de jeep was gestopt zagen wij het boven ons liggen. Twee klein tempeltjes tegen de rotswand aangeplakt. Nu is een wandeling langs steile

geitenpaadjes met een stijging van 250m in de Franse Alpen best te doen, maar in Tibet waarbij je op 4200 meter, dus ver boven de Mont Blanc, begint, sta je wel even te puffen. Maar ik kan u verzekeren dat het allemaal zeer de moeite waard is. Ook hier bleek onze beoefening in het Tibetaans, tezamen met het offeren van khata's aan Maitreya, in dit geval een in de elfde eeuw vervaardigd beeld, de sleutel die ons naar menige meditatiegrot leidde.
Talung. Ze waren hier zo verbouwereerd westerse toeristen te zien, dat ze vergaten entreegeld te vragen. De bijzonderheden hier: een ter plaatse aanwezige reïncarnatie van één van de belangrijke leraren van het klooster, zeer oude boeken in een goede conditie in goud geschreven en een stoepa met daarin een vinger van Nagarjuna. De avond ervoor hadden we ons voorlopig laatste redelijke maaltijd genuttigd, de komende tijd stond ons alleen maar "easy noodles" te wachten. Kant en klare mie in een plastic bak. Heet water erop en eten maar. Verkrijgbaar in halve of hele liters en dat drie keer per dag.
Drigung Til. Een klooster tegen de wand aangeplakt, berucht en beroemd om één van de twee laatste hemelbegraafplaatsen van Tibet.
Terdrom. Volgens de *Lonely Planet* "a mercifully concrete free zone", helaas pindakaas. Een Chinese ondernemer vond het nodig een betonnen hotel en dito restaurant te bouwen. Dus in de plaats van een rustig bad in de aanwezige heetwaterbronnen een bouwerij. Maar daarvoor ga je niet naar Terdrom. Je gaat voor de nonnen. Tussen de puja's en gebeden door de hele dag komedie. Ze hadden besloten hun gasthuis, waar wij zelfs niet in wilden slapen, te renoveren. Ik moest denken aan onze ani's, die net de schilderkwast van de verbouwing van de ontvangst in ons eigen instituut hadden neergelegd. Stenen sjouwen, cement maken, balken aanvoeren, hakken, bikken, puin afvoeren, op schoenen van niks, op 4500m hoogte over wat modderpaadjes. Zou er dan toch een overeenkomst zijn?
Ganden. Dit klooster valt niet onder de kleine heilige plaatsen. Ganden is een klooster van formaat, maar het is de thuisbasis van Geshe-la en dus besloten we er te slapen. Onze bedden bleken boven het fornuis gelegen te zijn. Nu hoop ik dat u weet welke omvang een Tibetaans fornuis in een klooster heeft. 's Ochtends werden we al vroeg klaargestoomd voor ons bezoek aan dit klooster. Opvallend is de vele nieuwbouw bij de afwezigheid van monniken. Specialiteit: de kora. Een paadje, langs een afgrond met een fantastisch uitzicht over de Lhasa vallei en allerlei kleine heiligdommen. Het pad eindigt bij een indruk makende rotsgravure van Lama Tsong Khapa.



**Ten zuiden van Lhasa**

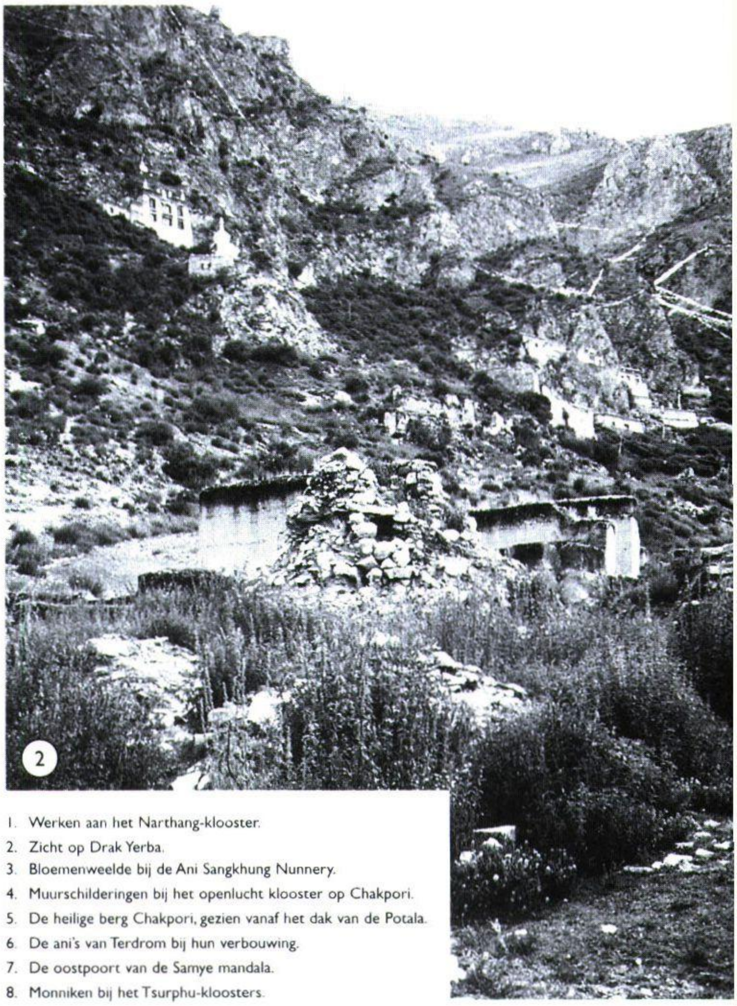
We hadden besloten twee nachten in Samye, het oudste klooster van Tibet, te verblijven. We kwamen vanuit Tsetang alwaar we de Yumbulagang en het Trandruk-klooster hadden bezocht. Bij aankomst was het een drukte van belang, maar tegen de tijd dat het avond werd waren we als enige toeristen over. De volgende dag papte ik aan met een Taiwanese gids die mij vertelde dat ze de Utse, de hoofdtempel, bezochten in een dagtrip vanuit Lhasa. Vroeg op, twee uur hard rijden op de enige behoorlijke weg die Tibet heeft. Een uur met de pont, een half uur achter op de vrachtwagen hobbelen. Een uurtje foto's maken. Kleffe broodjes en hard gekookte eieren eten vanuit een kartonnen doos en zoef weer terug. 's Avonds bleek er een oogstfestival te zijn, een groot feest voor de lokale bewoners en voor ons, de toeristen. Yamalung hermitage, een kluizenaarsoord in de bergen en bekend om zijn heilige water ontbrak niet op het programma. Aangezien hoogte nooit verveelt, kon er weer geklommen worden. Ik moet zeggen dat het water een speciaal smaakje had. Vanaf de heilige berg Hepori zie je de volledige omvang van de mandala waar Samye zo bekend voor is. En volgens mij heeft menige toerist geen weet van de kleine tempeltjes die je binnen de mandala kunt bezoeken.

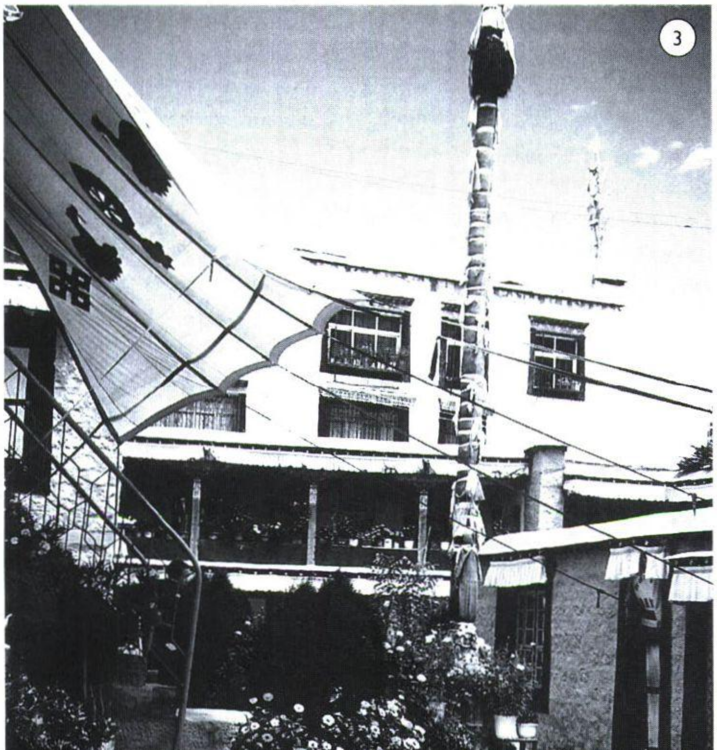
**Tot slot**

Als je de talrijke kleine heilige plaatsen, met zijn monniken, nonnen en pelgrims hebt bezocht realiseer je je een ding. De kleinste heiligdommen zijn de harten van de Tibetanen zelf. Ondanks de druk die de overheid onophoudelijk op hen blijft uitvoeren, volharden zij in hun beoefeningen, waardoor zij een glimlach op hun gezichten kunnen blijven dragen.

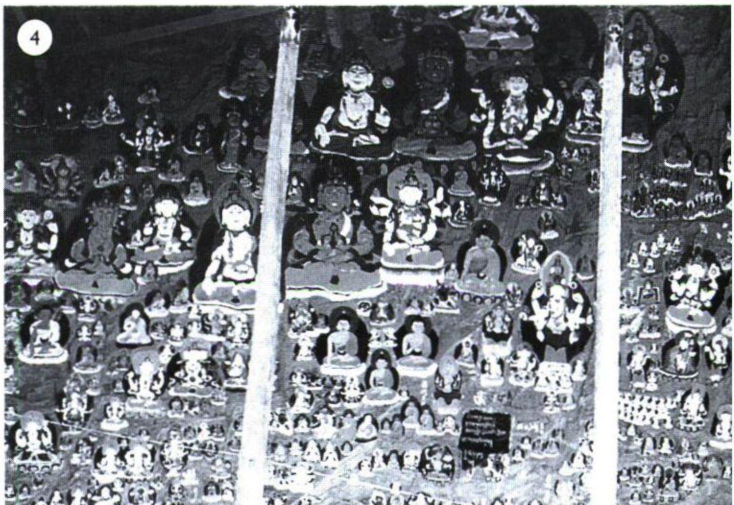
*Door Nico Knol*

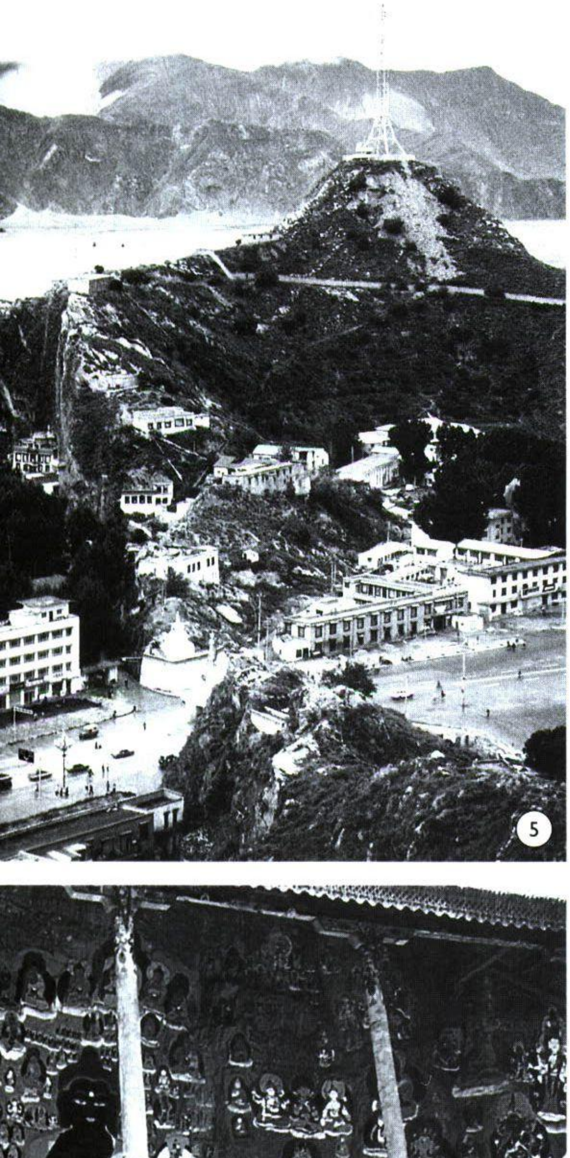
Eén van de tempels in het Ganden-klooster.

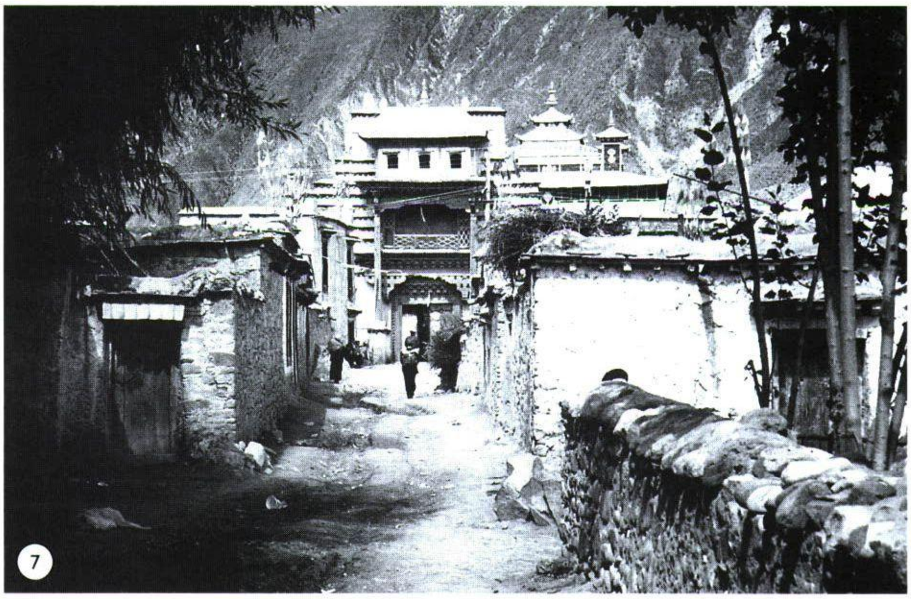




1. Werken aan het Narthang-klooster.
2. Zicht op Drak Yerba.
3. Bloemenweelde bij de Ani Sangkhung Nunnery.
4. Muurschilderingen bij het openlucht klooster op Chakpori.
5. De heilige berg Chakpori, gezien vanaf het dak van de Potala.
6. De ani's van Terdrom bij hun verbouwing.
7. De oostpoort van de Samye mandala.
8. Monniken bij het Tsurphu-kloosters.




5

6

7

8

# Tibet nieuws

**Dit is de tekst van de boodschap van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, die is afgeleverd door Drikung Kyabgon Chetsang Rinpochee in de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties. De boodschap is door Zijne Heiligheid verzonden aan de 'Millennium Peace Summit'.**

*Beste broeders en zusters,*

*In gedachten ben ik aanwezig bij de meer dan 1000 religieuze and spirituele leiders uit de hele wereld die samen zullen zijn bij de Verenigde Naties om de 'Millennium Peace Summit' bij te wonen om te discussiëren over welke wegen bewandeld kunnen worden om de kracht van religie aan te wenden tot een vreedzamer wereld. Ik wens de eminente deelnemers alle succes met deze historische topontmoeting en ik maak van de gelegenheid gebruik enkele van mijn gedachten met u te delen.*

*Ik denk dat het een schitterend idee is om gebruik te maken van oude wijsheden om onze gemeenschappelijke toekomst vrediger te maken en om verschillende manieren te bespreken dit te waarborgen. Dat is beter dan verdeling te scheppen want de kracht van religie zal van ons een familie van vredestichters maken.*

*Ik zie al de verschillende religieuze tradities als wegen naar de ontwikkeling van innerlijke vrede, hetgeen de werkelijke basis is voor wereldvrede. Deze oude tradities zijn als een geschenk uit ons gemeenschappelijk verleden. De vraag is of we ze als een gift zullen koesteren en zullen doorgeven aan volgende generaties als een erfenis van onze gemeenschappelijke wens naar vrede, of dat we ze zullen veranderen in een wapen dat toekomstige generaties zal vernietigen. Het is duidelijk welke keus we zullen maken. Waar we verder over moeten praten is hoe we ons ervan kunnen verzekeren dat verschillende wereldreligies krachtige bondgenoten van vrede kunnen worden.*

*Om dit te kunnen doen is het nodig dat de verschillende religies elkaar wederzijds leren respecteren en begrip krijgen voor elkaars geloof en waarden. De wereldreligies kunnen bijdragen tot wereldvrede als er vrede en toenemende harmonie is tussen de verschillende geloven. Het zou spijtig en tragisch zijn als rivaliteit en conflicten tussen religies de wereldvrede van de 21ste eeuw zouden ondermijnen.*
*In dit opzicht heb ik altijd pogingen aangemoedigd en ondersteund om tot een beter begrip onder de verschillende geloven te komen. Ik ben ervan overtuigd dat een beter begrip, de mogelijkheid van de verschillende religies om positieve bijdragen te leveren aan wereldvrede, zal stimuleren. In dit opzicht kunnen de religieuze en spirituele leiders van verschillende geloven een spilfunctie vervullen door voortdurend pogingen te doen hun respectieve volgelingen te wijzen op het belang van respect voor geloof en traditie van andere godsdiensten. Het is nodig dat we de geest van pluralisme omarmen, ook als het gaat om religies.*

*Ik geloof ook dat de 21ste eeuw, in tegenstelling tot de 20ste die een eeuw van oorlog en zeer veel lijden was, een eeuw zou moeten worden van vrede en dialoog. Omdat de voortdurende ontwikkelingen in de informatietechnologie onze wereld heel klein maken, geloof ik dat er een tijd zal komen dat oorlog en gewapende conflicten achterhaalde en verouderde methoden zijn om verschillen tussen naties en gemeenschappen op te lossen. De naties en de mensen zullen zich spoedig realiseren dat dialoog en compromis de beste methoden zijn om verschillen te overbruggen, zowel voor onszelf als voor onze toekomst en voor de toekomst van onze veel misbruikte en fragiele planeet.*

*Er kan echter geen vrede zijn zolang er schrijnende armoe is, sociale onrechtvaardigheid, ongelijkheid, onderdrukking en milieuvervuiling en zolang de zwakkeren en kleintjes onder de voet worden gelopen door de groten en machtigen. De spirituele en religieuze leiders in de wereld moeten zich uitspreken over deze wezenlijke en urgente onderwerpen en wegen vinden om ze op te lossen. Dit zijn de vijanden van vrede en de ware tirannie van onze tijd.*

*Tot slot wil ik u graag deelgenoot maken van een gebed van Shantideva, een Indiase boeddhistische meester uit de 11e eeuw, in de hoop dat het u dezelfde inspiratie en vastberadenheid zal geven als het mij al lange tijd doet.*

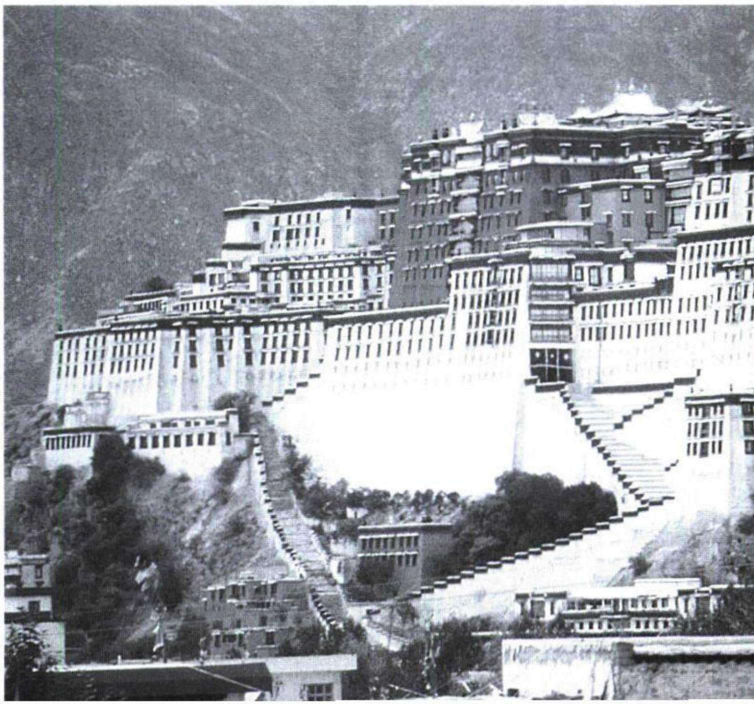
*Zo lang als de ruimte bestaat,*
*En zo lang er wezens zijn,*
*Zal ik aanwezig blijven*
*om het lijden van de wezens te verlichten.*

*Met mijn gebeden en beste wensen,*
*De Dalai Lama*
*23 Augustus 2000*

*Vertaald door Ina van Delden*

## DALAI LAMA SCHITTERT DOOR AFWEZIGHEID OP MILLENNIUM PEACE SUMMIT TE NEW YORK

Van 28 t/m 31 augustus werd de Millennium Peace Summit in New York City gehouden. Voor dit door de VN georganiseerde evenement werden zo'n 1.000 religieuze leiders van alle religies en uit alle delen van de wereld uitgenodigd. Alleen Z.H. de Dalai Lama kreeg geen uitnodiging. In een poging China te ont-



Zicht op de Potala vanaf de Djokhang Tempel te Lhasa

zien, werd besloten hem niet uit te nodigen. In een fel stuk journalistiek schreef de Wall Street Journal van 23 augustus jl. een redactioneel stuk met als titel 'Global Groveling', oftewel 'wereldwijde door de stof kruiperij'. Deze mening werd in kranten en door politici overal ter wereld gedeeld. Bisschop Desmond Tutu en vele anderen hebben zich hierover in krachtige taal uitgesproken.
Het grappige is dat door de Dalai Lama niet uit te nodigen, de Tibetaanse zaak veel meer in de belangstelling staat dan wanneer Z.H. wél aanwezig was geweest en dat het respect voor de Chinese regering (en voor de VN) en hun praktijken een behoorlijke deuk heeft opgelopen. De Dalai Lama mocht uiteindelijk vertegenwoordigers sturen, waardoor acht zeer vooraanstaande leraren uit alle scholen van het Tibetaans boeddhisme en de Bön traditie, inclusief twee vrouwen, de Summit hebben bijgewoond. De Drikung Kyabgon Rinpochee, één van de hoogste Kagyu tulku's, heeft een boodschap van Z.H. voorgelezen - de eerste keer in 40 jaar dat woorden van Z.H. de Dalai Lama in de VN zijn gehoord.

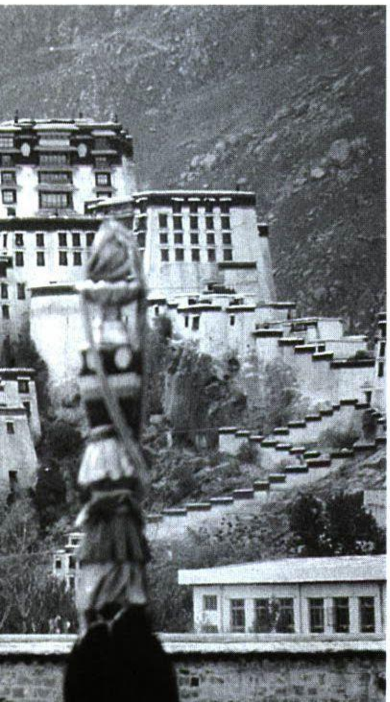
## BOEKEN IN BESLAG GENOMEN

De Chinese douane heeft 16.000 exemplaren van een fotoboek over de Amerikaanse president Clinton in beslag genomen omdat er een afbeelding in staat van de president met Z.H. de Dalai Lama. Het boek, The Clinton Years van fotograaf Robert McNeely, was in Hong Kong gedrukt en zou in China worden gebonden, maar werd in beslag genomen door douanefunctionarissen toen het bij de boekbinderij aankwam. De uitgever, Callaway Editions, zei dat twee andere boeken, één over Tibetaans boeddhisme en een andere fotoboek waarin naaktmodellen voorkomen, ook in beslag zijn genomen. "Drie boeken zijn onderworpen aan censuur om drie verschillende redenen: politiek, godsdienst en seks", aldus de uitgever.

Nico Knol

Boven: Ingang tempel Labrang Klooster te Xiahe
Onder: Fluitspelende monniken Labrang Klooster te Xiahe

## LANDKAARTEN VERNIETIGD



Nico Knol

De BBC meldt dat de Chinese regering zo'n 300.000 landkaarten heeft laten vernietigen. Deze zouden 'schadelijk zijn voor de nationale soevereiniteit' omdat de kaarten – die zonder officiële toestemming zijn gedrukt – andere landsgrenzen lieten zien dan van regeringszijde worden vastgesteld.

NB: Het laten veranderen van kaarten en atlassen (ook hier in Nederland) is één van de middelen die de Chinese regering nog altijd gebruikt om het beleid in Tibet, Turkestan (Xinjiang), enz. in stand te houden. Kijk zelf in wat oudere geschiedenisboeken of atlassen of op landkaarten en je zult zien dat in de '70er jaren de Volksrepubliek China overal druk heeft uitgeoefend om landkaarten te laten veranderen. Zij probeerde ook de naam 'Tibet' te laten vervangen door 'Xizang', maar deze verandering werd meestal toch niet doorgevoerd.

## KINDEREN GEDWONGEN TERUG NAAR TIBET

Steeds meer Tibetaanse kinderen in verschillende scholen in India zien zich genoodzaakt hun scholing af te breken en terug te keren naar Tibet. Dit is het gevolg van een meer nauwgezette naleving van een verbod dat sinds 1994 van kracht is, waarin staat dat het verboden is voor Tibetanen die voor de Chinese regering werken in Tibet, om hun

kinderen onderricht te laten volgen buiten Tibet, met name in scholen van de Tibetaanse regering-in-ballingschap. Als ouders hun kinderen niet terughalen, kunnen zij geen betere functie krijgen, worden hun salarissen 'bevroren' en verliezen zij vestigingsvergunningen voor hun kinderen (essentieel om ergens te kunnen wonen en werken). Degenen die leidinggevende posities bekleden zouden onmiddellijk overgeplaatst worden.In 1994 gingen slechts 37 kinderen terug; de meesten werden toergidsen in Tibet. In juli van dit jaar werden ze allemaal op staande voet ontslagen.
Van de kinderen die terug gaan, gaan sommigen in hun eentje terug, anderen worden door hun ouders opgehaald. Elk jaar ondernemen meer dan duizend kinderen de gevaarlijke tocht over de Himalaya's om in India te studeren; enkelen sterven onderweg door koude, honger of uitputting.

### VERSCHERPING MAATREGELEN CHINESE BEZETTERS

Deze verscherping van de maatregel tegen het studeren in het buitenland, maakt onderdeel uit van een algemene verscherping van de kant van de Chinese regering. De autoriteiten in Lhasa hebben de laatste maanden een steeds repressiever beleid ingevoerd op alles wat religie betreft, wat zijn weerslag op het privé-leven van Tibetanen heeft. Vroeger waren beperkingen op de religieuze activiteiten alleen van kracht bij mensen die voor de regering werkten of partijlid waren. De nieuwe verordeningen betreffen nu alle inwoners van Lhasa, vooral degenen die met toeristen werken of zelfstandige ondernemers zijn. In Lhasa kregen studenten te horen dat zij geen kloosters, tempels of religieuze diensten meer mochten bezoeken en dat het bezit van thangka's bij hen thuis verboden is. Veiligheidsagenten onderzoeken huizen op zoek naar altaren, wierookbranders of foto's van de Dalai Lama.

### ZWARE OVERSTROMINGEN IN INDIA

Zware regenval begin augustus in Tibet veroorzaakte overstromingen in India met catastrofale gevolgen voor dat land. In de deelstaat Himachal Pradesh zijn meer dan honderd mensen omgekomen en werden tenminste duizend huizen weggespoeld. Meer dan dertig bruggen waren zo beschadigd dat reddingswerkzaamheden bemoeilijkt werden.
Ook rijstvelden, boomgaarden, telefoonlijnen en hotels werden getroffen. Himachal Pradesh is een gewild vakantieoord voor zowel Indiase als buitenlandse toeristen en toerisme en appels vormen een belangrijke bron van inkomsten voor deze staat.
Dharamsala, zetel van de Tibetaanse regering in ballingschap, is in Himachal Pradesh gevestigd maar werd niet zo zwaar getroffen.
Overstromingen in India ten gevolge van veel regen in Tibet hebben vaak te maken met de ontbossing in dat land door de Chinese bezetters. Bijna alle grote rivieren in Azië vinden hun oorsprong in Tibet.

### HIV/AIDS INTERNATIONALE GEBEDS CEREMONIE

In de nacht van 15 op 16 augustus hebben de monniken van de Gyudmed Tantric Monastery een gebedsdienst gehouden in de 'di Rosa Preserve's Glass Chapel' in Napa, Californië. Deze dienst werd georganiseerd om al degenen die aan AIDS gestorven zijn, waar dan ook ter wereld, te herdenken.
Volgens Lama Lozang Tsering, één van de monniken die aan de 12 uur durende ceremonie heeft deelgenomen, hebben de monniken gemediteerd op de namen van overledenen. Zij hebben ook gebeden om de pijn van mensen die nu ziek zijn door AIDS op zich te kunnen nemen en voor steun voor de familieleden en vrienden van de slachtoffers.
Mensen van verschillende geloofsovertuigingen kwamen bijeen om samen hun (gebeds)krachten te bundelen. Terwijl de ceremonie in Napa aan de gang was, hebben de 500 monniken in het Gyudmed Tantric Monastery in Mysore, India, hetzelfde ritueel uitgevoerd.

### SCHRIJFSTER DAUGHTER OF TIBET IN INDIA OVERLEDEN

Rinchen Dolma Taring (1910-2000) oftewel Taring Amala, is in Rajpur, India op 29 juli j.l. op 91 jarige leeftijd gestorven. Velen kennen haar fascinerende boek, Daughter of Tibet, één van de eerste boeken door een Tibetaanse vrouw geschreven en één van de leukste autobiografieën die ik ken. Mevrouw Taring werd in Lhasa geboren in een adellijke familie. Zij zat op school in Darjeeling, en trouwde - als tweede vrouw - de man van haar zuster (na aandringen van die zuster). Enkele jaren daarna eindigde dat huwelijk toen zij met Jigme Taring (1908-1991) besloot te trouwen. Haar bewogen leven in Tibet eindigde in 1959 toen zij en haar man vluchtten voor de Chinese bezetters. Jigme Taring bleef in ballingschap voor de Tibetaanse regering in ballingschap werken zoals hij voor de regering in Tibet had gedaan; hij was alom gerespecteerd.
In 1960 stichtte mevrouw Taring de Tibetan Homes Foundation waar zij hoofd van werd. Deze was, en nog steeds is, een netwerk van tehuizen voor de wees- en extreem arme kinderen van Tibetaanse vluchtelingen. In de tachtiger jaren vond zij zichzelf te oud voor dat werk en trok zij zich terug – om kort daarna het eerste huis voor bejaarde Tibetanen op te zetten en te runnen.
Begin negentiger jaren had ik de eer mevrouw Taring te ontmoeten. Zij maakte een diepe indruk op mij door haar openheid, vrijgevigheid en gratie, door haar interesse in de mensen om haar heen, de wereldpolitiek en haar niet aflatende energie. Waar zij ook liep in Rajpur, klampten mensen aan haar vast om hulp te vragen voor zieke kinderen of ouders, of een baan te vinden voor een zoon of geld voor een taxi naar het ziekenhuis. Mensen zagen in haar een moeder die voor hen zou zorgen, iemand die om hen gaf. Zij bracht de Boeddhadharma in praktijk op een manier die voor mij altijd een voorbeeld zal zijn.

*Door Paula de Wijs*

# Pers bericht

## OP TOER DOOR NEDERLAND, TIBETAANSE NONNEN OP WEG NAAR GELIJKWAARDIGHEID

In december a.s. komt een groep Tibetaanse nonnen uit Kopan (Nepal) naar Europa. Onder auspiciën van het FPMT (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradion) geven zij voorstellingen in Duitsland, Italië en Zwitserland en eveneens op diverse plaatsen in ons land. Op 10 december wordt in Amsterdam in het Koninklijk Instituut voor de Tropen de spits afgebeten. Daarna reist de groep naar het Groningse Zuidhorn, waar 11 december in Zaal Balk een voorstelling wordt gegeven. Voorts ligt het in de bedoeling dat de nonnen in het Academisch Ziekenhuis in Groningen een zandmandala zullen maken. Voor het eerst in de geschiedenis van het boeddhisme voeren vrouwen rituelen en dansen op en spelen zij op instrumenten die voorheen uitsluitend aan monniken waren voorbehouden. Een revolutie in de Tibetaanse Gelukpa traditie van het boeddhisme.

### Achtergrond

De bezetting van Tibet door de Chinezen in 1950 heeft verregaande gevolgen gehad voor de ontwikkeling van het Boeddhistische kloosterleven voor zowel mannen als vrouwen. Duizenden van hen vluchtten met hun leider, de Dalai Lama, naar Nepal en India. Ze kwamen daar in direct contact met westerlingen die op zoek waren naar een nieuwe spirituele inspiratie. Natuurlijk heeft dat gevolgen gehad voor de manier waarop monniken en nonnen zich verder hebben ontwikkeld. Een van die gevolgen is, dat nonnen hard op weg zijn met een inhaalslag op hun mannelijke collega's. Vooral het door Lama Yeshe gestichte monnikenklooster in Nepal, Kopan, heeft een steentje bijgedragen aan de ontwikkeling en emancipatie van de talrijke nonnen, die het nabijgelegen nonnenklooster Khachoe Khakyil Ling bevolken. Voor het eerst in de geschiedenis van het boeddhisme, zitten daar jongens en meiden gezamenlijk in de tempel om te leren debatteren en musiceren. Daar blijft het echter niet bij. Ook het creëren van zand-mandala's behoort bij de opleiding van de jonge nonnen in Kopan

### Khachoe Khakyil Ling Klooster

Van het geld dat de nonnen in het najaar en de winter met hun toer door Europa 'verdienen' wordt grond aangekocht, waarop nieuwe gebouwen een onderkomen moeten bieden aan de toenemende stroom nonnen. Daarnaast zijn de nonnen trots te laten zien dat zij als eerste groep vrouwen kunnen bogen op een gelijkwaardige opleiding met die van de monniken. In zekere zin zijn deze nonnen daardoor hard op weg zich onafhankelijk te maken van de stroom giften van westerlingen: ze 'werken' voor hun geld. Het is een onderdeel van hun ontwikkeling die hun aanzien moet vergroten. Niet alleen bij westerlingen, maar juist ook in de ogen van de Tibetaanse bevolking in Nepal.

*Door Marlies Bosch*

Nonnen van het Khachoe Khakyil Ling Klooster.

*Informatie over de toer:*
*mar.bosch@freeler.nl (Groningen)*
*VVV Zuidhorn: 0594-502469 voor bestellen van kaarten voor voorstelling in Zaal Balk in Zuidhorn (Groningen)*
*Koninklijk Instituut voor de Tropen:*
*Telefoon: 020- 5688 711*
*E-mail: theater@kit.nl*

# Maitreya Amsterdam

Terwijl ik dit stukje voor het Maitreya Magazine schrijf, is het centrum in Amsterdam zich aan het klaarmaken voor de jaarlijkse open dag waarop belangstellenden kennis kunnen maken met de verschillende programma's die in het komend seizoen gegeven zullen worden. We hebben een rustige zomer achter de rug. De Tibetaanse schilder Tashi heeft een echt kunstwerk van de altaarkast gemaakt, we vertoonden video's in de middag en er waren regelmatig begeleide meditaties. Bovendien kregen wij onverwacht bezoek van twee boeddhistische geleerden op dezelfde dag – de eerwaarde Doboom Tulku, hoofd van Tibet House in New Delhi en Prof. Habukawa Shodo Sensei van Koya-San in Japan.

Tashi schildert de altaarkast.

### Dankwoord

Kort na de opening van het centrum in 1998 werd Ina van Delden een actieve vrijwilligster en daarna onze coördinator receptie en secretariaat. Als jullie dit lezen, is Ina bezig met een nieuw hoofdstuk in haar leven en zit zij niet meer in Mokum maar woont zij in haar geliefde Griekenland! Wij wensen haar veel geluk toe en danken haar van harte voor haar tomeloze inzet voor Maitreya Amsterdam!

### Vrijwilligersavond groot succes

Zoals bekend wordt veel werk in het Maitreya Instituut Amsterdam door vrijwilligers gedaan en een goede traditie is inmiddels om 2x per jaar voor alle betrokkenen iets te organiseren als blijk van dank en waardering. De geplande donderdagavond 29 juni bleek uiteindelijk tevens de dramatische avond van de _ finale Europees voetbal in de Amsterdam Arena, maar het programma werd deels aangepast ook voor de voetbal minnende vrijwilligers! Op de woonboot van Paula werd verzameld, voetbal gekeken voor diegenen die dat nog aan konden zien, en werd heerlijk gegeten van de zelf bereide gerechten. Vervolgens begon een schitterende vaartocht op de Amstel met Mattie als kapitein op een 80 jarige aak, vergezeld van prachtige avondzon, oer-Hollandse uitzichten en gezellig gekeuvel van de 30 aanwezigen op het dek.
Iedereen bedankt voor de inzet van de afgelopen tijd voor het centrum en ook voor deze weer geslaagde vrijwilligersavond en Paula en Mattie nogmaals bedankt voor de geboden gastvrijheid!

### Open dag MIA druk bezocht

Zaterdag 10 september jl. werd alweer de 3e open dag in Maitreya Instituut Amsterdam gehouden.
Ondanks het fraaie nazomerweer en de Open Monumenten Dag in de stad hebben we ruim 200 mensen welkom kunnen heten en werden de georganiseerde activiteiten erg goed bezocht.
De door Ven. Kaye en Thirza geleide meditaties trokken zeer veel mensen en bij de uiterst geanimeerde lezing van Geshela was de gompa propvol. De onlangs nieuw geïnstalleerde airco bewees goede dienst. Een inspirerend begin van het nieuwe seizoen dat maandag 11 september j.l. van start is gegaan met heel veel nieuwe gezichten.

### Medewerker(s) gezocht

Voor de P.R. WERKGROEP zoeken wij enkele mensen die kunnen helpen met het uitwerken en uitvoeren van het p.r. beleid van het centrum. Dit houdt in:

- het schrijven van stukjes voor o.a. het Maitreya Magazine
- het vinden van de juiste kanalen voor het verspreiden van informatie over onze programma's,
- het plaatsen van advertenties en agenda-meldingen in verschillende tijdschriften,
- het samenstellen van (programma)folders en brochures,
- het ontwerpen/maken van posters en flyers,
- organiseren en meewerken aan de distributie van affiches en flyers,
- het werken op landelijk niveau aan de p.r. van het Maitreya Instituut Nederland,
- enzovoorts!

Als je (een deel van) het bovenstaande kunt en wilt doen, neem dan a.j.b. contact op met de receptie of bel 020 42 808 42.

*Door Annelies van de Heyden*

# GEZOCHT
## VERTALERS VOOR UITGEVERIJ MAITREYA

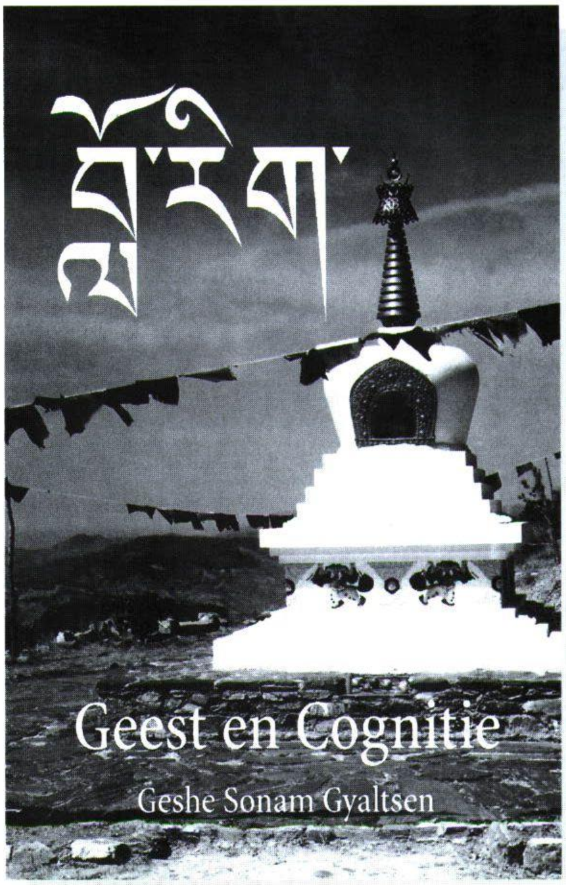
Uitgeverij Maitreya zoekt nog enkele vertalers van Dharma-boeken, voornamelijk Engels-Nederlands, en mensen die transcripten van de cursussen van onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen kunnen bewerken tot boekvorm. Kennis van het Tibetaans boeddhisme en ervaring met de Nederlandse Dharma-vocabulaire zijn een must, veel vrije tijd is een pré.

**Belangstellenden gelieven contact op te nemen met Jan Paul Kool tijdens kantooruren.**

## DE HART SOETRA

Onlangs verscheen bij Uitgeverij Maitreya het eerste boekje met onderricht van onze vaste leraar de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen. Het boekje bevat een uitleg van de korte soetra voer de perfectie van wijsheid. De Hart Soetra is een van de bekendste Mahayana soetra's. Ze wordt dagelijks gereciteerd van India tot Japan. In het Tibetaans boeddhisme is het reciteren van deze tekst een adequaat middel voor het pacificeren van obstakels. De wijsheid die erin wordt aangedragen geeft inzicht in de betekenis van de perfectie van wijsheid en de manier waarop die perfectie geleidelijk aan kan worden bereikt. Daarmee is deze korte tekst de sleutel tot de weg naar bevrijding en boeddhaschap. De eerwaarde geshe laat zijn licht schijnen over de bevrijdende filosofie die achter de woorden van deze tekst schuilgaat. Een must voor de serieuze Dharma-student en voor alle fans van Geshela.

**ISBN 90-71886-17-4**
**60 pagina's**
**F 19,90**




## GEEST EN COGNITIE

In oktober 2000 verschijnt alweer bij onze eigen uitgeverij een boek over de functies van de geest. Het boek is een bewerking van het onderdeel 'geest en cognitie' uit de eerste ronde van de FPMT Basisstudie, zoals die sedert 1993 in het Maitreya Instituut wordt gegeven. De vaste leraar van het Maitreya Instituut - de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen - licht een heldere Tibetaanse tekst toe en put daarbij uit zijn jarenlange ervaring in het onderwijzen van de boeddhistische leer. Het boek is uitermate interessant voor iedereen die via het Tibetaans boeddhisme meer inzicht wil verwerven in het gecompliceerde fenomeen dat wij 'de geest' of 'het bewustzijn' noemen. Het boek geeft een schematisch overzicht van de verschillende soorten betrouwbare en minder betrouwbare cognitie. Het verklaart het functioneren van de van nature neutrale geest die voortdurend wordt beïnvloed door een groot aantal mentale factoren, die onze van nature neutrale bewustzijnsstroom negatief en positief maken. Deze kennis helpt ons vat te krijgen op de processen die zich in onze eigen geest afspelen.

**ISBN 90-71886-16-6**
**220 pagina's**
**F 36,50**

# Overzicht kalender
## van oktober 2000 t/m januari 2001

MET CURSUSSEN, LEZINGEN EN GEBEDSDIENSTEN IN EMST, AMSTERDAM EN GRONINGEN

### OKTOBER

| | |
|---|---|
| 5 (8) | Wassende maan Tara offerande |
| 6 t/m 8 | Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: Geest en cognitie 5 |
| 7 (10) | Offerande aan de spirituele meesters |
| 11 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam |
| 13 (15) | Volle maan Tara offerande |
| 14 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen over sterven en rituelen Maitreya Emst |
| 15 | Jaarvergadering studenten en leden Maitreya Emst |
| 18 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Groningen |
| 20 t/m 22 | Weekend Geshe Sonam Gyaltsen: Het Pad naar de Verlichting Maitreya Emst |
| 22 (25) | Offerande aan de spirituele meesters |
| 25 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam |
| 27 (30) | Offerande aan de Medicijn Boeddha |
| 27 t/m 30 | Extra teken- en schildercursus Andy Weber Maitreya Emst |

### NOVEMBER

| | |
|---|---|
| 3 t/m 5 | Weekend Geshe Sonam Gyaltsen over de filosofische scholen Maitreya Emst |
| 4 (8) | Wassende maan Tara offerande |
| 6 (10) | Offerande aan de spirituele meesters |
| 8 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam |
| 9 t/m 12 | Nyung Nä vastenretraite Maitreya Emst |
| 11 (15) | Volle maan Tara offerande, Lha bab dus chen, terugkeer van de Boeddha uit de hemel waar hij zijn moeder de Dharma onderwees |
| 15 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Groningen |
| 17 t/m 19 | Weekend Geshe Sonam Gyaltsen: Het Pad naar de Verlichting Maitreya Emst |
| 20 (24) | Offerande aan de spirituele meesters |
| 22 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam |
| 24 t/m 26 | Yoga en meditatie met Sandra Tideman Maitreya Emst |
| 25 (30) | Offerande aan de Medicijn Boeddha |

### DECEMBER:

| | |
|---|---|
| 1 t/m 3 | Weekend Geshe Sonam Gyaltsen over de filosofische scholen Maitreya Emst |
| 4 (8) | Wassende maan Tara offerande |
| 6 (10) | Offerande aan de spirituele meesters |
| 6 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam |
| 11 (15) | Volle maan Tara offerande |
| 13 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam |
| 15 t/m 17 | Weekend Geshe Sonam Gyaltsen: Het Pad naar de Verlichting Maitreya Emst |
| 20 | Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Groningen |
| 20 25) | Lama Tsong Khapa dag, Offerande aan de spirituele meesters |
| 25 (30) | Offerande aan de Medicijn Boeddha |

### JANUARI 2001:

| | |
|---|---|
| 3 (8) | Wassende maan Tara offerande |
| 5 (10) | Offerande aan de spirituele meesters |
| 9 (15) | Volle maan Tara offerande |
| 19 (25) | Offerande aan de spirituele meesters |
| 24 (30) | Offerande aan de Medicijn Boeddha |

*Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld.*
*Details in dit programma overzicht kunnen veranderen.*
*De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen. Bel daarom even voor bevestiging van de aanvangstijden!!!*

*De activiteiten van het centrum Maitreya Amsterdam staan in een bij dit MM ingesloten folder. Bel voor meer inlichtingen met 020 - 4280842.*

*Voor inlichtingen over de extra activiteiten van Maitreya Groningen, zoals de discussie- en meditatie- bijeenkomsten, kunt u contact opnemen met Studiegroep Maitreya Groningen: 050 - 5268058 (Simon).*

# In Memoriam

## *Annemarie Mual*

**1960 - 2000**

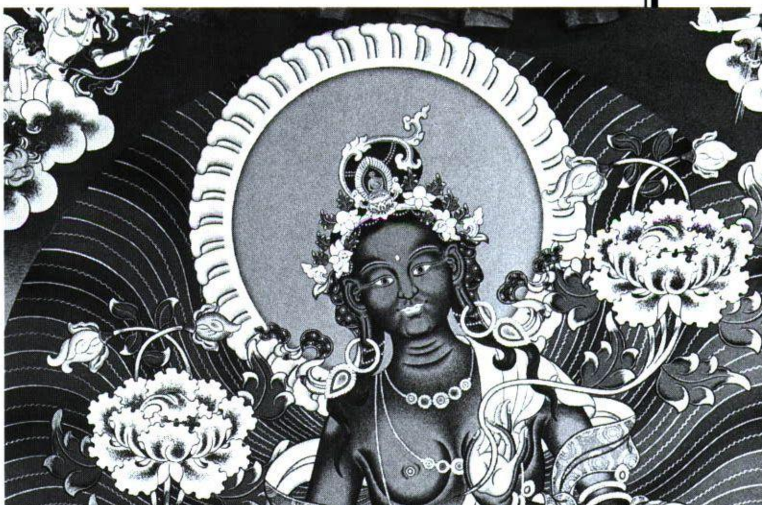
**"Met vertrouwen heb ik mij overgegeven."**

Met droefenis en respect betuigen wij ons medeleven bij het toch nog plotselinge overlijden van onze medestudente Annemarie Mual.

Wij verliezen in haar een enthousiaste en hartelijke vriendin, die jarenlang met haar vrolijke aanwezigheid de cursussen opfleurde. Samen met Simon, Joyce, Fokje en Anne richtte zij de groep Groningen op. In januari jl. vernam zij van haar ziekte. Na haar huwelijk begin deze zomer, had zij haar zinnen gezet op de Lam Rim-retraite met de grote Tibetaanse meester Dagpo Rinpochee in Le Mont-Dore. Volhardend in haar voornemens volgde zij de laatste dagen van de cursus vanaf haar bed met een FM koptelefoon. Ze was dankbaar voor al het Dharma-onderricht dat zij van Geshe Sonam Gyaltsen en Rinpochee had ontvangen en voor de steun die zij van beiden op haar ziekbed ontving.

We zijn ervan overtuigd dat de herinnering aan het enthousiasme van Annemarie in het Instituut zal blijven voortleven als inspiratiebron. Ook het vertrouwen dat Annemarie in haar leraren stelde zal voor velen van ons een voorbeeld zijn. Samen bidden wij voor haar fortuinlijke wedergeboorte.

Geshela, het bestuur, alle medewerkers, bewoners en andere betrokkenen bij het Maitreya Instituut wensen haar man Sebastiaan en de voltallige familie Mual sterkte toe bij het verwerken van het afscheid.



# Lezingen in het land

## LEZINGEN GESHE SONAM GYALTSEN IN GRONINGEN

(Alle lezingen worden in het Tibetaans gegeven en in het Nederlands vertaald.)

**18 oktober 2000: Laten we ons leven door emoties verstoren?**
Verstorende emoties zoals woede en gehechtheid verduisteren ons bewustzijn en kunnen ons leven en dat van anderen grondig te verzieken. Het lijkt soms wel alsof wij daar zelf niets aan kunnen doen. Boeddhisten gaan er echter vanuit dat je jezelf kunt veranderen en daardoor voor jezelf en voor de ander je geluk kunt vergroten.

**15 november 2000: Het wiel van het cyclische bestaan!**
Een bekende Tibetaanse afbeelding op thanka's en kunstvoorwerpen is het wiel van worden, dat gevangen wordt gehouden in de klauwen van de Heer van de Dood. Hiermee wordt ons bestaan uitgebeeld. Aan de hand van deze afbeelding wordt de werking van karma, de oorzaken van de cirkel van geboorte en wedergeboorte, de verschillende bestaanssferen en de bevrijding uit deze vicieuze cirkel duidelijk gemaakt.

**20 december 2000: Hoe goed gebruiken wij ons fortuinlijke mensenleven?**
Vanaf het moment dat wij geboren worden nemen we onze eigen situatie als een vanzelfsprekend uitgangspunt. Vaak beseffen we helemaal niet in welke fortuinlijke positie we ons bevinden. Toch zouden we moeten proberen deze uitzonderlijke situatie optimaal te benutten, door oorzaken te creëren die meteen en in alle volgende levens een onvermijdelijk positief gevolg zullen hebben.

**Plaats:** **"Huis de Beurs"**
**A-Kerkhof ZZ 4, 9711 JB Groningen**
**Aanvang:** **19.30 uur (zaal open: 19.00 uur)**
**Entree:** **f 15,- (minima f 10,-)**
**Info:** **050 5268058 (Simon de Boer)**
Meer informatie over de studiegroep: Parkweg 134-a, 9727 HD Groningen.

## LEZINGEN GESHE SONAM GYALTSEN IN MAITREYA INSTITUUT AMSTERDAM

**Data** **oktober 11 en 25**
**november 8 en 22**
**december 6 en 13**

De lezingen zullen over specifieke onderwerpen gaan die worden aangekondigd in de folders van het Maitreya Instituut Amsterdam. Alle lezingen zijn ook afzonderlijk te volgen.

**Plaats:** **Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157**
**Aanvang:** **19.30 uur**
**Entree:** **f 15,-**
**Info:** **020 - 4280842**

## LEZINGEN GESHE KONCHOG LHUNDUP IN ROTTERDAM

De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup, van 1984 - 1992 de vaste leraar van het Maitreya Instituut geeft dit najaar nog drie avondlezingen en een dag in Gebouw de Heuvel, Grote Kerkplein 5, Rotterdam (centrum), op de volgende data:
**Dinsdagavonden** **7 en 21 november**
**19 december** over De Stadia van het Pad naar de Verlichting, aanvang: 19.30 uur.
**Zaterdag** **25 november** de gehele dag over de Vier Edele Waarheden.
**Aanvang:** **10.00 uur.**
Meer informatie bij Studiegroep Losel Yarge, tel: 010 - 4206133.

# Cursus informatie

**Per auto** bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

**Per bus** nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

**Elke cursist** wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

## Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

## Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: maitreyadmin@planet.nl

## Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

## Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

## Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Lama Tsong Khapa en zijn beide 'zonen' in Maitreya Instituut Emst.

# Programma tweede helft 2000

**20 t/m 22 oktober**
**17 t/m 19 november**
**15 t/m 17 december 2000**
**16 t/m 18 februari 2001**
**16 t/m 18 maart**
**13 t/m 15 april**
**18 t/m 20 mei**
**15 t/m 17 juni**

**DE STADIA VAN HET PAD**
**NAAR DE VERLICHTING (Lam Rim)**
**Door: Geshe Sonam Gyaltsen**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

De traditie van de Lam Rim is zo oud als het Tibetaans boeddhisme. Vanaf het begin hebben grote meesters, in navolging van de Indiase wijsgeer Atisha, het boeddhistische pad naar de verlichting samengevat tot een overzichtelijk geheel, dat uitermate geschikt is voor praktische toepassing in meditatie.
De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal de verschillende onderwerpen waarop wordt gecontempleerd uitgebreid uitleggen en relateren aan de praktijk van deze tijd. Voor deze cursus wordt gebruik gemaakt van de Lam Rim Chenmo, de Uitgebreide Verhandeling over de Stadia van het Pad naar de Verlichting, geschreven door de 14e eeuwse Tibetaanse meester en yogi Lama Tsong Khapa. Tevens zal gebruik worden gemaakt van het moderne commentaar door Pabongka Rinpochee, in het Engels gepubliceerd onder de titel Liberation in Our Hands. Zie voor meer informatie ook de studiegids FPMT Basisstudie.
Zie voor een introductie van de Lam Rim-traditie het vorige Maitreya Magazine blz. 12 t/m 19.
**Deze cursus gaat verder na de zomer steeds (indien mogelijk het derde weekend van de maand.**

| | | |
|---|---|---|
| **Aanvang:** | **vrijdagavond om 20.00 uur.** | |
| **Kosten:** | **v.a. fl 160,- (leden) bij inschrijving op alle Lam Rim weekenden van dit jaar en betaling per machtiging. Deze Lam Rim cursus eindigt in november 2001** | |
| **Aanmelding:** | **telefoon** | **0578 - 661450** |
| | **telefax** | **0578 - 661851** |

**14 oktober**
**OVER STERVEN EN RITUELEN**
**Lezing door Geshe Sonam Gyaltsen**
**Aanvang 10.00 uur**
**Aanmelding niet nodig**
**Kosten: eventuele consumpties**

**21 - 22 Oktober Maitreya Amsterdam**
**10.00 - 17.00 hrs**
**MEDITATIONS AND METHODS**
**TO HELP HEAL MIND AND BODY**
**Weekend course by Ven. Kaye Miner**
**English spoken**

Introducing a variety of meditation techniques and methods for transforming our way of thinking to bring about a calmer, more peaceful understanding of life.

Drawing on the profound Buddhist philosophy, in a practical 21th century way, participants will become aquainted with activities which many people have found useful in dealing with sickness and other problems in their life. This course uses the term 'healing' because many people have tried the techniques and experienced some form of healing. The course is specially suitable for people with physical illness and their support person. This enables confidential and empathic environment for working with thoughts and feelings.

Ven. Kaye Miner, the resident Buddhist nun has years of experience in conducting courses for people with illness in Australia. She worked as the Buddhist pastoral carer at a number of hospitals and hospices. Her practical style, sensitivity and humour ensure this course is accessible for all.

Ven. Kaye will be assisted by Elisabeth de Vrieze. Elizabeth is a physiotherapist who has also studied anthropology, acts and plays music. She worked in Mexico, Kenya and Tanzania for the Flying Doctors. More recently she has been working as a therapist in a centre for mentally handicapped children.

**Costs: fl 75,- (weekend)**
**Applications should be directed to Ven. Kaye Miner at Maitreya Institute Amsterdam**

| | |
|---|---|
| **Telephone:** | **020 - 42 808 42.** |
| **E-mail:** | **maitreya.ams@wxs.nl** |

**27 t/m 30 oktober**
**EXTRA TEKEN- EN SCHILDERCURSUS**
**Door: Andy Weber**
**Voertaal: Engels**

De beroemde thangkaschilder Andy Weber, die op het gebied van de boeddhistische iconografie als een van de grootste kunstenaars van deze tijd wordt beschouwd, zal gevorderde studenten belangstellenden inwijden in de kunst van het tekenen van boeddha's.
Hoewel Andy steeds meer het niveau van een meester schilder heeft bereikt, is zelfs hij ooit een beginner geweest.

Onder zijn bekwame leiding worden deelnemers aan deze cursus wegwijs gemaakt in de theorie en praktijk van het tekenschema, het prepareren van het doek, het mengen van de kleuren en zelfs in de bijbehorende meditaties.
Terwijl beginners meestal aanvangen met het tekenen van het gezicht van de historische Boeddha Shakyamoenie, is er altijd de gelegenheid een voorkeur voor een bepaalde boeddha-vorm uit te spreken. Deze cursus zal vooral in het teken staan van Vadjrapani.
Oudere studenten worden aangemoedigd hun huidige werk mee te brengen zodat zij daar onder leiding verder aan kunnen werken en zo hun werk kunnen perfectioneren.

**Het lange weekend:**

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **fl 260,- (exclusief materiaal)** |
| **Aanvang:** | **vrijdagavond 27 oktober om 20.00 uur** |
| **Einde:** | **maandagmiddag 30 oktober na de lunch** |
| **Aanmelding:** | **telefoon: 0578 - 661450** |

**3 t/m 5 november 2000**
**1 t/m 3 december 2000**
**2 t/m 4 februari 2001**
**2 t/m 4 maart**
**30 maart t/m 1 april**
**4 t/m 6 mei**
**1 t/m 3 juni**
**14 t/m 16 september**

**BOEDDHISTISCHE FILOSOFISCHE SCHOLEN**
**(Drub Tha)**
**Door Geshe Sonam Gyaltsen**
**Nederlandse vertaling.**

Dit nieuwe onderdeel van de FPMT Basisstudie is een uitgebreide presentatie van de leerstellingen van de filosofische scholen, die in het Tibetaans boeddhisme als een ladder worden beschouwd waarlangs men stapsgewijs meer en subtieler inzicht in de uiteindelijke realiteit krijgt. Dit inzicht heeft in de praktijk invloed op de wijze waarop wij in het leven staan en zal ons helpen de realiteit als minder concreet en zwaar te ervaren. De filosofische inzichten zullen ons bestaan een diepere betekenis kunnen geven.
De cursus wordt gegeven in acht weekenden, van februari t/m juni steeds het eerste weekend van de maand en dit studiedeel eindigt begin september 2001.

| | | |
|---|---|---|
| **Aanvang:** | **vrijdagavond om 20.00 uur.** | |
| **Kosten:** | **v.a. fl 160,- (leden)** | |
| **Aanmelding:** | **telefoon** | **0578 - 661450** |
| | **telefax** | **0578 - 661851** |

**24 t/m 26 november**
**YOGA EN MEDITATIE O.L.V. SANDRA TIDEMAN**
**Voertaal: Nederlands**

Sandra is inmiddels een oude bekende in yogakringen en bij het Maitreya Instituut. Zij speelt gevoelig in op de behoeften van de aanwezige deelnemers en verklaart de samenhang tussen fysieke harmonie en geestelijk welzijn. Yoga is net als het boeddhisme uit India afkomstig. Hoewel de yoga-oefeningen in het Tibetaanse boeddhisme vooral betrekking hebben op de meditaties van Hoogste Yoga Tantra, worden ook de eenvoudiger yogaoefeningen als zeer heilzaam ervaren. Voor deelname aan deze praktijkcursus hoeft men geen boeddhist te zijn. Het wordt aanbevolen ruime, gemakkelijke kleding en gezien het weer ook vooral warme kleding mee te brengen.

| | | |
|---|---|---|
| **Aanvang:** | **vrijdagavond om 20.00 uur.** | |
| **Kosten:** | **v.a. fl 160,- (leden)** | |
| **Aanmelding:** | **telefoon** | **0578 - 661450** |
| | **telefax** | **0578 - 661851** |

**20 december**
**LAMA TSONG KHAPA DAG**
**Langleven initiatie met Witte Tara gevolgd door de offerande aan de spirituele leraren (Gurupuja).**
**Iedereen is welkom!**
**Kosten: een vrijwillige bijdrage in de kosten.**

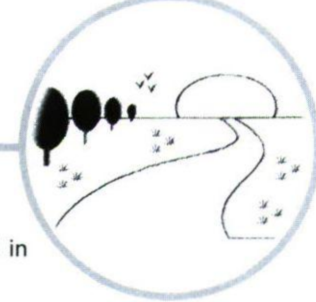
## ELKE DINSDAGAVOND MEDITATIE IN EMST

Er is geleide meditatie op de dinsdagavonden in Maitreya Instituut Emst. Iedereen is welkom.
De leiding berust bij Koosje van der Kolk.
Aanvang 19.30 uur.

## LICHT OFFERANDEN IN EMST

Het Maitreya Instituut Emst biedt u de gelegenheid een lichtofferande te maken waarvan u de positieve energie kunt toewijden aan een pasgeborene, een jarige, een zieke, een stervende, overledene of aan welke andere doelstelling dan ook. De twee objecten bestaan uit 43 lampjes elk en de kosten bedragen f 50,- per etmaal, d.w.z. twee objecten van ieder 43 lampjes die tezamen 2180 watt aan licht produceren. U kunt ook voor kortere tijd een offerande bestellen. Vermeld a.u.b altijd duidelijk de naam van de begunstigde en de bedoeling (toewijding) van de offerande. Bij betaling per bank/giro: rekening nr.: 657024481

## BOS EN TUIN ACTIVITEITEN



De werkgroep 'bos en tuin' zal in de volgende weekenden weer werkzaamheden verrichten:

**Data:**
**22 t/m 24 september**
**20 t/m 22 oktober**
**17 t/m 19 november**

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.

| | | |
|---|---|---|
| **Aankomst:** | **vrijdagavond** | |
| **Kosten:** | **aan deelname zijn geen kosten verbonden.** | |
| **Informatie:** | **tel/fax:** | **020- 6940412** |
| | **(Vera Kappers)** | |
| **Aanmelding:** | **telefoon:** | **0578 - 661450** |

## WAARDEVOLLE INTERNET ADRESSEN

www.maitreya.nl
www.fpmt.org
www.kopan-monastery.com
www.maitreya-statue.org
www.rootinstitute.com
www.tibet.com/index/html
www.tsurphu.com
www.tibet.dk/tsurphu/karmapa
www.thehungersite.com
http://tibetanyouthcongress.org/
http://www.tibetanarts.org/
http://tibetnews.com/
http://worldbridges.com/Tibet/JJI/
http://worldbridges.com/Tibet/
http://www.all7.com/omg/dharma (prachtige screensavers)
http://boeddhisme.pagina.nl
http://come.to/dossiers
http://www.buddhanet.net
http://quietmountain.com/buddhism.htm

## ENKELE AANGERADEN WEBSITES

**http://www.thehungersite.com**
Hier kan men gratis voedsel doneren aan mensen in verschillende werelddelen. Via dit systeem betalen sponsoren (vnl. bedrijven) de kosten van het voedsel die wij met een 'klik' op de scherm doneren. Je kunt dit slechts één keer per dag doen, maar wel elke dag – een goede gewoonte!

**http://www.tibet.com/NewsRoom/hhdl-webcast.html**
Het is mij onzeker hoelang dit op de Internet blijft, maar hiermee is/was het mogelijk de lezing die Z.H. de Dalai Lama in juli jl. in Washington D.C. heeft gehouden te beluisteren.

**http://www.kopan-monastery.com**
Een leuke en informatieve website over ons 'moeder-klooster' in Nepal, de monniken en nonnen, het programma, enz.

**http://www.xizang-zhiye.org**
Op 26 augustus jl. opende Z.H. de Dalai Lama een Chineestalige website van de Tibetaanse regering-in-ballingschap. Deze site wordt een bron van informatie over Tibet voor alle Chinees-sprekende mensen zowel in als buiten de Volksrepubliek China. Er zal ook veel informatie over het Tibetaanse boeddhisme op de site te vinden zijn.

Zijn er al boeddhistische chatsites?
Nieuwe sites graag aanmelden bij de redactie!

# MAITREYA INSTITUUT

**MAITREYA MAGAZINE**
oktober, november, december 2000

**VERSCHIJNING**
1x per kwartaal

**UITGAVE**
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

**REDACTIE EN VERTAALTEAM**
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Robert van Opstal

**EINDREDACTIE**
Hans van den Bogaert

**VORMGEVING**
Rene van Luyn, Carmen Mensink
en Lindy Fokker

**VOORPLAAT**
Top van de Kumbum stoepa te Gyantse
Foto: Nico Knol
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

**DRUK**
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

**COPYRIGHT**
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

**ABONNEMENT**
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is f 40,- in Nederland, f 60,- in Europa en f 88,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers f 10,- plus porto.

**ADRESWIJZIGINGEN**
Gaarne schriftelijk naar Emst.

**VORIGE NUMMERS**
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

**BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS**
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

**SPIRITUEEL HOOFD FPMT**
Lama Thubten Zopa Rinpochee

**VASTE LERAAR**
Geshe Sonam Gyaltsen

**BESTUUR**
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Lan Tjoa
Penningmeester: Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Paula de Wijs
Thirza Happe

**MAITREYA EMST**
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: maitreya@planet.nl
Home page: http://home.planet.nl/~maitreya
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

**MAITREYA AMSTERDAM**
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: maitreya.ams@planet.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 10-17.30 uur.

**MISSION STATEMENT**
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

**VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN**
Met het oog op een aantal veranderingen in het nieuwe millennium hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voortaan voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker.
Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft voortaan financiële consequenties. Zie voor details de brief van het management comité / landelijk bestuur die u rond de kerst heeft ontvangen.

**GESHE ACTIE**
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste f 10,- per maand of f 120,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

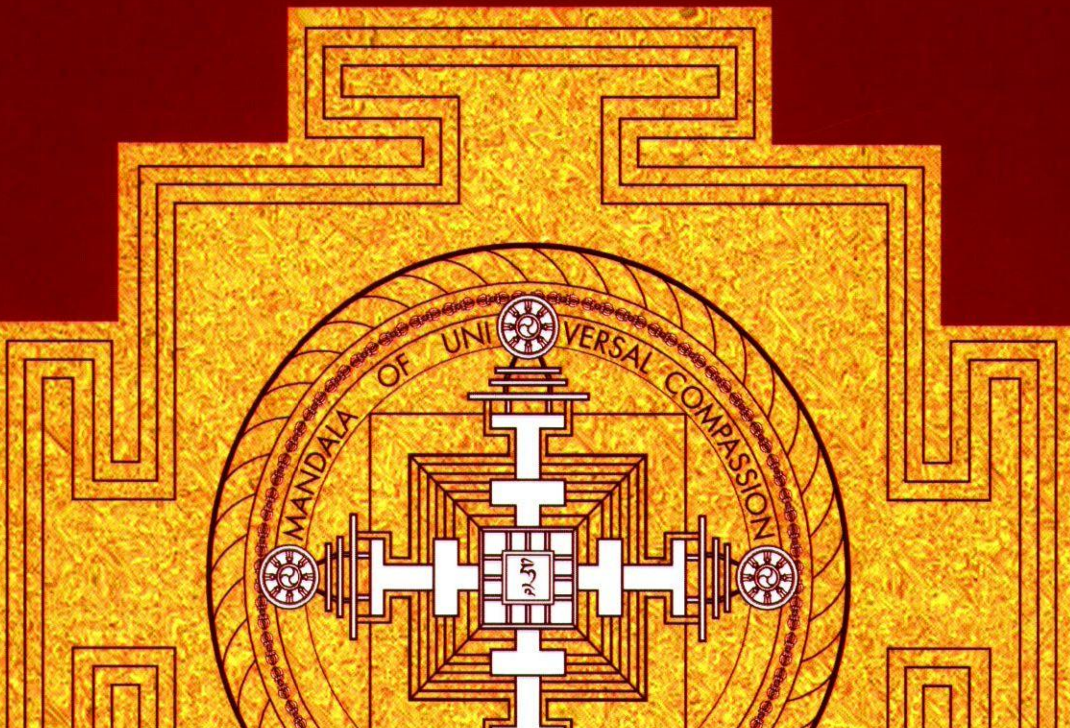
**DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES**
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

**BETALINGEN**
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Osel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

**Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.**




F.P.M.T
FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION